

علم ریکی

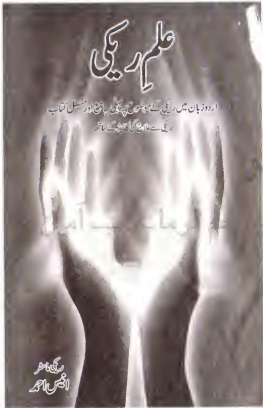
اس قدر باریک بینی کے موضوع پر لکھی جاسکتی ہے اور مختصر کتاب
ریکی سے علاج کا گائیڈ کے ساتھ



ریکی
انھس ماہر

علم ریکی

اردو زبان میں ریکی کے مہتمم محمد علی باقی اور مسلسل کتاب
ریکی سے علاج کا صحیح طریقہ



ریکی ماہر
انجمن احمد

مرچ

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما

فہرست عنوانات

صفحہ	عنوان	صفحہ	عنوان
۲۱	۸ ڈاکٹر سوئی کے مرتب کردہ اصول	۸	انتساب
۲۲	۹ اصول نمبر ۱	۹	پیش لفظ
۲۲	۱۰ خوشی حاصل کرنے کا راہ	۱۰	اعتراف
۲۲	۱۱ روحانی دوا اتمام یتاریوں کی	۱۱	تعارف
۲۲	۱۲ صرف آج کے لئے	۱۲	عرض ناشر
۲۲	۱۳ غصہ مت کریں	۱۳	ریکی کا تعارف
۲۳	۱۴ فکر مند نہ ہوں	۱۴	ریکی کیا ہے؟
۲۳	۱۵ احسان مند ہوں یا مشکور	۱۵	ریکی کی تاریخ
۲۳	۱۶ مستقل مزاجی کے ساتھ کام کریں	۱۶	ریکی مغربی ممالک میں
۲۳	۱۷ اور دوسروں سے اچھا سلوک کریں	۱۷	ریکی پاکستان میں
۲۳	۱۸ ریکی کے اصول کا دوسرا پہلو	۱۸	ریکی ایک مؤثر طریقہ ہے
۲۳	۱۹ صرف آج کے دن میں غصہ نہیں	۱۹	علاج ہے
۲۳	۲۰ کروں گا	۲۰	ریکی طاقتور اور لطیف طریقہ
۲۳	۲۱ اصول نمبر ۲	۲۱	علاج ہے
۲۳	۲۲ صرف آج کے دن میں فکر مند نہ	۲۲	ریکی سکھنا بہت آسان ہے
	۲۳ ہوں گا	۲۳	ریکی کے اصول یا ریکی کے متعلق

علم ریکی

جلال الحق صاحب ماحول

کتاب کا نام علم ریکی

مؤلف انیس احمد

اہتمام سید شمیم فرید 0313-2800052

مرکز مریض 0300-2327094

تعداد ایک ہزار

طابع فرید پبلشرز

قیمت

فہرست فرید پبلشرز شاپ نمبر ۱۲، مہارک محل، نزد مقدس مسجد، اردو بازار، کراچی۔ فون: 2770057
E-mail: mdfaridbooks@hotmail.com Cell : 0345-2360378

۳۰	مندانہ زندگی کی بنیاد ہے	۲۵	اصول نمبر ۳
۳۰	سائنس پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے	۲۵	صرف آج کا دن شکر گزار ہوں گا
۳۱	اکثریت بننے کے عطیلات استعمال کرتی ہے	۲۵	اصول نمبر ۴
۳۲	سائنس لینے کا حکم (ڈیالفرام) طریقہ	۲۵	صرف آج کے دن رحمت ہوں گا
۳۳	حکمی سائنس صحت کیلئے بہتر ہے	۲۶	رہنما کا صحت مند کرنے کا نظام
۳۳	حکمی سائنس کا طریقہ	۲۷	پانی کی شفافیت قوت یا شفا یاب کرنے کی صلاحیت
۳۵	چند اہم نکات	۲۷	پانی کے متعلق چھ چھاتی
۳۶	انسانی میریٹ پر بنیاد	۲۷	آپ کو اس کی اشد ضرورت ہے
۳۶	بارہ بنیادی میریٹ بنیاد	۲۸	پانی ایک موثر دوا ہے
۳۷	رہنما میریٹ بنیاد	۲۸	زیادہ سے زیادہ پانی پیجئے اور صحت مند رہئے
۳۷	یہ یا نگ	۲۹	نہیں کوئی بھی سامع نہیں
۳۸	بال فور یا نمہ	۲۹	ابھی بھی دیکھیں ہوئی
۳۱	اپنی صحت کو زیادہ سے زیادہ بہتر کیسے کر سکتے ہیں؟	۲۹	رہنما اور پانی
۳۲	بال فور کی مختلف پرتیں یا سطیں	۳۰	سائنس کی دنیا
۳۲	طبیعی جسم	۳۰	صحیح طریقے سے سائنس لینا صحت
۳۲	انجری جسم		

۵۰	رہی اور پکراز	۴۳	ہال نور کی جذباتی قسم
۵۱	پکراز کے سات جسمانی مراکز	۴۳	ہال نور کی ذہنی قسم
۵۱	پکراز اور جسمانی اعضاء	۴۳	ہال نور کی آسٹریل قسم
۵۳	میدینٹھن (ایک ذریعہ مشاہدہ)	۴۳	ہال نور کی اتھریل حالت
	کاربنائے کی سائنس	۴۳	ہال نور کی آسانی حالت
۵۳	رہی میدینٹھن	۴۳	تھراک جسم
۵۵	مشاہدہ	۴۵	ہال نور کی صفائی
۵۷	چند اہم نکات	۴۵	انسانی تعدوی نظام
۵۸	رہی کی علاقہ میں یا نشانات	۴۵	آٹھ تعدد
۵۸	ذہنی اور جذباتی سبیل	۴۶	یہ تعدد (ہارمونز) کیا کام کرتے ہیں؟
۵۹	صن شاؤوے شوئن	۴۶	ہارمونز کی خرابی کے اثرات
۵۹	تام۔ آ۔ را۔ شا	۴۷	پراسٹینٹ گینڈ
۵۹	مطلب توازن	۴۷	گونڈو
۶۰	رہی ماسٹر علامت	۴۷	بیکر یا ز
۶۰	ڈال کوی	۴۷	ایڈریٹل
۶۰	رہی سبیل یا علامت کو کیسے	۴۸	تھائی س گینڈ
	ایکٹیوٹ کیا جاتا ہے؟	۴۸	تھائی رانیڈ گینڈ
۶۱	رہی سے ہم آہنگ کرنا	۴۹	جٹل گینڈ
۶۲	رہی لینے والے کا تجربہ	۴۹	ڈیوڈری گینڈ
۶۲	مشہور رہی ماسٹر کا ڈوسٹی	۵۰	پکراز اور تعدوی نظام

۶۵	جدید علم ریکی کے بانی مکاؤ سوئی	۸۵	ریکی علاج برائے الرجی
	کا انٹرویو	۸۶	دسمہ
۷۰	ریکی ماسٹر ڈاکٹر پائی کاشی	۸۷	Colic
۷۲	میڈم نکاتا	۸۸	Cerebral Palsy
۷۳	یوگا اور ریکی ماسٹر گرو شیخ راجپوت	۸۹	زکام و نزلہ
۷۶	یوگا اور ریکی ماسٹر میڈم ہرتم اگنی خان	۹۰	ٹوٹی ہوئی ہڈیاں
۷۷	پاکستان کے چند مشہور ریکی ماسٹر	۹۱	ضروری احتیاط
۷۸	یوگا اور ریکی ماسٹر پروفیسر ڈاکٹر مصیر حسین	۹۲	دور سے بھر پور جنس
۷۹	ایک تحفیدی جائزہ	۹۳	ابتدائی اور ثانوی
۸۰	گرینڈ ریکی ماسٹر	۹۴	ڈیپ اینش
	پاکستان میں ریکی، چٹانوم اور یوگا کا مستقبل	۹۵	ڈیپ اینش
	ریکی ایک احتیاطی دوا کے طور پر	۹۶	ڈیپ اینش
	استعمال ہو سکتی ہے	۹۷	ڈیپ اینش
	یہ ایک صحت مند کرنے کا قدرتی طریقہ کار ہے	۹۸	ڈیپ اینش
	تیار یوں کے علاج	۹۹	ڈیپ اینش
	ہاتھ رکھنے کی پوزیشن (تصویر)	۱۰۰	ڈیپ اینش
	ریکی علاج برائے کل مہاسے	۱۰۱	ڈیپ اینش

مرجو

والدین پر رحم فرمائے آمین

پیش لفظ

علم و کمال کی پاکستان میں کافی کمی ہے اور اس علم کے سیکھنے اور سکھانے والوں کی تعداد میں روز بروز اضافہ ہو رہا ہے۔ اس موضوع پر اردو میں بہت کم مواد ہے یا یوں کہہ لیں کہ نہ ہونے کے برابر ہے۔ دوسرے بعد لطیفیات موضوع یعنی یوگا، چنانچہ اور ٹیلی ویشن وغیرہ پر کافی مواد موجود ہے، لیکن علم و کمال اس سلسلے میں کچھ کمی کا شکار ہے۔ اس موضوع پر لکھنے کی تحریک فرید جابر شہزاد کے سید فرید حسین نے دی۔ میں نے اس کتاب میں ریکی کی تاریخ، ریکی کی تعریف، شفا یاب کرنے کا طریقہ کار، انسانی جسم میں توانائی کے مراکز جن کو ہم چکر کہتے ہیں، بین یا جبک کی خصوصیات اور اس کے علاوہ ریکی پاکستان میں کب شروع ہوئی اور کیسے شروع ہوئی؟ اس کے علاوہ ہمارے سانس لینے کا طریقہ اور پانی کے ریکی پر اثرات کو بھی تحریر کیا ہے۔ ریکی کی باتیں اور اس کی میتھیمٹکس بھی کتاب میں شامل ہیں۔ مزید ریکی کیسے صحت مند کرتی ہے اور جسم میں کیسے سفر کرتی ہے اور اس کے علاوہ ریکی کے بانی ماسٹر سوئی، ماسٹر ڈائمنڈ، ماسٹر ہائی، میڈم نکاتا اور میرے ریکی ماسٹر گرو شفیق راجپوت کی شخصیت پر روشنی ڈالی اور سب سے اہم ترین مختلف بیماریوں میں کن مقامات پر ریکی دینی چاہئے اس کی عمل ریکی گائیڈ دینی ہے جو کہ علم و کمال کے ماسٹروں، حکمرانوں اور دلچسپی رکھنے والوں کے لئے بہت فائدہ مند ہوگی۔ یہ کتاب اردو زبان میں پہلی جامع اور مستند تالیف ہے اور امید ہے کہ وہ ڈکائی پند آئے گی۔

ریکی ماسٹر امیر احمد

انتساب

عظمیٰ

فائزہ

مقدس

اور

زُنیرا

کے

نام

اعتراف

اس کتاب کو تحریر کرنے میں مندرجہ ذیل لوگوں کا

بے حد ممنون اور مشکور ہوں

پیاری بیٹی نما بہن

عظمیٰ صدیق

یوگا کرو جنتاب شفیع راجپوت

سزتر غم الہی خاں

فرید حسین

اور محمد زبیر

انیس احمد

اے اللہ پاک
میرے ہاتھوں
کو دست شفاء
بنادے
آمین۔

تعارف

ریکی ماسٹر انیس احمد ایک پروفیشنل ہیں اور ایک ایکسپورٹ گروپ کے بینکنگ، فنانس اور انشورنس ڈیپارٹمنٹ کے ہیڈ ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، پیٹنژم اور ریکی ان کے مشاغل ہیں۔ ان علوم کی باقاعدہ شوقیت کورسز کیے ہوئے ہیں۔ فارغ اوقات میں یوگا سکھاتے ہیں۔ ریکی میں ریکی ماسٹر ہیں۔ اس سے پہلے علم یوگا کے متعلق بھی ایک کتاب تالیف کر چکے ہیں۔

ACKNOWLEDGEMENT

I am thankful and grateful to

Reiki Master **Goran**

who has granted me official permission

to publish Reiki treatment guide

which will be helpful and useful

to the Reiki Healers and Masters

and extremely beneficial

to Human Beings.

Thanks
Goran

عرض ناشر

علم ریکی کے حوالے سے سنا تو کافی تھا لیکن اس علم کے متعلق اردو میں بہت کم مواد دستیاب تھا بلکہ یوں کہہ لیں کہ نہ ہونے کے برابر تھا تو میں نے انیس بھائی سے اس موضوع پر لکھنے کا اصرار کیا۔ اس کتاب میں انہوں نے حتی الامکان تمام پہلوؤں پر روشنی ڈالی ہے بطور سب سے بڑھ کر بیماریوں کی ریکی گائیڈ عملز اور ماسٹروں کے لئے بہت مفید حیات ہوگی۔ مجھے خوشی ہے کہ اردو زبان میں میں اتنی مستند اور جامع کتاب تالیف کی گئی ہے۔

فرید حسین

ریکی کا تعارف

ریکی کیا ہے؟

جاپانی زبان میں اس سے مراد قوت حیات ہے۔ جس کو ہم کا کائناتی قوت بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ ایسی قوت ہے جو ہماری کائنات میں چاروں طرف پھیلی ہوئی ہے۔ کوئی اسے اجتر فور اور کوئی پران کہتا ہے۔ ریکی ایک طرح کا متبادل طریقہ دینے والا ہے۔ جس میں اس کا کائناتی قوت یا قوت حیات کو ریکی عملز یعنی ریکی دینے والے جسم سے چمپا نکڑ کیا جاتا ہے اور اس قوت کو اپنے جسم سے دوسرے شخص کے جسم میں سپین ہاتھوں کے ذریعے منتقل کرتے ہیں اور اس کے جسم میں سفر کرتی ہوئی اس شخص کے ذہن و جسمانی مسائل کو دور کرتے صحت مند اور تندرست کرتی ہے۔

ریکی انسانی جسم، دماغ اور روح کو شفا یاب و پرست اور پرسکون کرتی ہے اور ان کے ساتھ ایک غنائیت، سرشاری اور خوشوار احساس ہوتا ہے اور یہ مہمہ فطرت سائنس سے تعلق رکھتا ہے۔

ریکی کی تاریخ

اگر ہم تاریخ عالم پر نظر دوڑائیں تو یہ بات سامنے آئے گی کہ انسان شروع سے ہی غیر روایتی طریقہ کار کو اپنے آپ کو صحت مند کرنے کے لئے استعمال کرتا رہا ہے اس

میں جہاز ہونگ دم و دو تعویذ گنڈے اور دوسرے ذرائع شام ہیں یہ شاید انسانی فطرت میں شام ہے کہ وہ رواجی طریقہ کار کو پیش پشت ڈال کر اس قسم کے طریقہ کار سے نفی میں آج ہو۔

ریکی کی تاریخ تو ہزاروں سال پرانی ہے کیونکہ اس طرح کے طریقہ کار تاریخ میں ذکر تو ضرور ملتا ہے چاہے مصر کی قدیم تہذیب ہو یا افریقہ کے جنگلی قبائل ہندوستان کی قدیم تاریخ ہو یا چین سب جگہوں پر اس قسم سے ملتے جلتے طریقہ کار ضرور ملیں گے لیکن جدید شکل ایسویس صدی میں جاپانی ماہر ماسروسوئی نے دی اور اس کی ابتدا کچھ اس طرح سے ہوئی۔ جب ان سے ان کے طالب علموں میں سے ایک نے یہ پوچھا کہ کیا ہم حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے صحت مندر کرنے کے طریقہ کار سے لوگوں کو صحت مندر کر سکتے ہیں اس سوال کا جواب ماسروسوئی کے پاس نہ تھا۔ لیکن ان کو اس بات کی کھوج لگانے کی طرف مائل کر دیا اور انھوں نے اس سوال کا جواب تلاش کرنے کی ٹھانی کہ ایک عام انسان کس طرح سے بغیر دوا کے صحت مندر کر سکتا ہے۔ اس سلسلے میں انھوں نے مختلف ملکوں کے دورے کئے اور آخر کار اپنی تحقیق میں کامیاب ہوئے اور ایسے قدیم شکر لٹریچر میں ان طریقوں کو پالیا جس کی مدد سے انھوں نے گیان حاصل کیا اور اس طریقہ کار کی جدید شکل سے دنیا کو روشناس کرایا انھوں نے اپنی زندگی میں کئی لوگوں کو علم ریکی سکھایا اور محدود پیمانے پر ریکی ماسٹر بنائے۔ کیونکہ یہ ایک جیسائی مشین تھی اس لئے انھوں نے یہ کام انسانی خدمت کے جذبہ کے تحت کیا اور اس سلسلے میں کسی قسم کا کوئی معاوضہ نہیں لیتے تھے۔

1926ء میں ان کے انتقال کے بعد ان کے شاگرد ڈاکٹر ہائی کا شی نے اس کام کو آگے بڑھایا اور لوگوں کو تربیت کے ساتھ ساتھ ایک ہسپتال بھی قائم کیا جس میں وہ

لوگوں کا روایتی طریقہ کار کے ساتھ ساتھ ریکی سے بھی علاج کرتے تھے ریکی کا یہ سفر 1940 میں ڈاکٹر ہائی کا شی کے انتقال تک صرف جاپان تک محدود تھا اس کے بعد ان کی شاگرد میڈیم کانائے نے اس کام کو آگے بڑھایا اور لوگوں کو شفا یاب کرنا شروع کیا میڈیم کانائے نے اپنی زندگی میں صرف 22 لوگوں کو ریکی ماسٹر بنایا اور یہی وہ ریکی ماسٹر تھے جنہوں نے ریکی کو دنیا بھر میں پھیلایا۔ لیکن اسکے ساتھ ساتھ ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ ریکی جب مغربی ممالک میں پہنچی تو مغربی سائنسدانوں نے اس علم پر بہت تحقیق کی اور اس کو بعد میں یہ شہرت نصیب ہوئی۔

بر رحم فرما — آمین

ریکی مغربی ممالک میں

مشرقی ممالک کے تمام روحانی علوم مثلاً یوگا، مارشل آرٹ، چنانوم، ریکی اور دیگر علوم کی ابتدا تو مشرق میں ہوئی لیکن ان کو شہرت مغربی ممالک کی تحقیق کے بعد ہوئی کیونکہ دوسری جنگ عظیم کے بعد جب مشرقی ممالک سے کثیر تعداد میں لوگ وہاں گئے جن میں ریکی کے ماہرین بھی شامل تھے تو ان علوم کے ماہر بھی وہاں پہنچے اور ان لوگوں نے وہاں ان علوم کی ترویج و اشاعت کے ساتھ ساتھ تربیت بھی دی اس سے یہ علوم بہت تیزی سے پھیلے اور لوگوں کو ان کی افادیت کا علم ہوا۔ اسی طرح علم ریکی ہے جب میڈم نکا کے شاگرد جو مغربی ممالک سے بھی تعلق رکھتے تھے۔ اس کی شہرت کا باعث بنے آج سب سے زیادہ یورپ امریکہ اور آسٹریلیا میں ریکی پر کام ہو رہا ہے اور اب مختلف بہتالوں میں ریکی سیکر کو ملازمت بھی دی جاتی ہے

دنیا کو ریکی سے روشناس ہونے پر زیادہ عرصہ نہیں ہوا لیکن یہ دن بدن اپنی شفا کی خصوصیات کی وجہ سے مشہور ہو رہی ہے اور اس کے استعمال کو مختلف بیماریوں میں استعمال کیا جا رہا ہے فیزی و جسمانی عوارض ہوں سب میں ریکی کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے۔

ریکی پاکستان میں

1994ء کی بات ہے کہ میں کراچی کی پارسی کالونی میں اپنی میڈیٹیشن کی کلاس لے رہا تھا میری استاد میڈم کینی انتہائی شفقت اور محبت کے ساتھ اپنے طالب علموں کو میڈیٹیشن کے فوائد بتا رہی تھیں تو اسی دوران ریکی کا ذکر ہوا اور اس کے متعلق ہمیں بتائے گئیں کہ ریکی کیا ہوتی ہے اور کس طرح کام کرتی ہے تو مجھے بھی اس سے کچھ دلچسپی ہوئی اور میں نے اس کے متعلق معلومات حاصل کرنا شروع کی۔

اس وقت پاکستان میں ریکی کی جاننے والے اور سیکھنے والے بہت ہی کم لوگ تھے یا نہ ہونے کے برابر تھے ان میں ایک نام سبز جشید مارکر کا تھا جن کے شوہر اقوام احمدہ میں پاکستان کے مستقل مندوب تھے یہ خاتون اس وقت ریکی سکائی تھیں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ پاکستان میں ریکی کی ابتدا کرنے والی وہ خاتون تھیں لیکن پاکستان میں ریکی کو مقبولیت دینے والی شخصیت انسٹیٹ آف مائنڈ سائنسز کے بانی جناب پروفیسر حفیظ حسین کی ہے۔

ریکی کا شمار بھی چنانوم، مستقبل بینی، ٹیلی پتھی اور دوسرے ماہر الطبعیات سائنس میں ہوتا ہے پاکستان میں ریکی شروع کرنے والی شخصیت سبز جشید مارکر کی تھی۔ ہم جب ان علوم کا ذکر کرتے ہیں تو ہمیں 50 اور 60 کی دہائی میں جانا ہوگا جب کچھ ترقی پسند ادیبوں نے ان موضوعات پر قلم اٹھائے اور ان علوم یعنی ماہر الطبعیات مثلاً چنانوم، مراقبہ، سیلف چنانوم، آٹو کھن، خودکھائی اور سائنس کی مشقوں کے متعلق لوگوں کو آگاہی دی۔ اس سلسلے میں کتابیات پبلیکیشنز نے بہت کام کیا۔

نفیات کے موضوع پر ایک رسالہ بھی نکالا جاتا تھا جس کے روح رواں جناب محترم اسلام حسین صاحب تھے اور یہ سلسلہ ابھی بھی جاری ہے۔ پاکستان میں نفیات کے موضوع پر دہری کتب کے علاوہ سب سے زیادہ کام جناب اسلام حسین صاحب کا ہے، اس موضوع پر انہوں نے میگزین، ڈائجسٹ اور مختلف کتابیں بھی چھاپیں۔ اس کے علاوہ جناب عبدالغفار شیخ المعروف عین فہن شیخ ڈاکٹر جی ایم ہاز معروف نام ہے۔ انہوں نے ان علوم کی متعلق لوگوں کا کافی معلومات پہنچائی۔ لیکن ان تمام ناموں کے علاوہ سب سے اہم اور معتبر نام مرحوم ریحس امروہوی صاحب کا بھی ہے۔ انھوں نے ریحس اکیڈمی کے نام سے ایک تربیتی ادارے کی بنیاد رکھی اور اپنی تحریروں میں مراقبہ، سانس کی مشقیں، چٹانوں، خود کلامی، خود لکھائی، روایت اور روحانی صلاحیتوں کو موضوع بحث بنایا۔ اس کے ساتھ ساتھ انھوں نے عملی تربیت کے کام کا بھی اہتمام کیا اور لوگوں کے نفسیاتی مسائل کو حل کرنا شروع کیا ان کا طریقہ کار فلسفیانہ تھا یہ اپنے مربیوں کو سانس کی مشقیں، مراقبہ، ریلیف ٹیکنیک سے سکھاتے تھے اور مربیوں اس سے صحت یاب ہو جاتا تھا۔

لیکن یہ ادارہ ریحس صاحب کے 1988ء میں انتقال کے بعد کچھ زیادہ موثر نہیں رہا۔ ان علوم کے اعتبار سے سب سے زیادہ مشہور ادارہ انٹینیوٹ آف کلاسیکل یوگا کا ہے۔ جس کے بانی پروفیسر معین حسین تھے جو کہ ایک یوگی تھے بعد میں انھوں نے راج یوگا جس کو بعد یہ زمانے میں مائنڈ سائنسز کہا جاتا ہے کی بنیاد رکھی۔ اور کئی کورسز کو تیار کر لیا لیکن ان کے زیادہ تر کورسز کی بنیاد چٹانوں تھی۔ پروفیسر معین نے اپنے ادارے کو کمرشل بنیادوں پر مارکیٹنگ کے اصولوں کے مطابق چلایا۔ یہ درکشاپ منعقد کرتے ہیں۔ اور اس کے اختتام پر شوقیتہ قسم کے کرتے ہیں۔

ریکی ایک موثر طریقہ ہائے علاج ہے

ریکی بہت سی بیماریوں میں استعمال کی جاسکتی ہے جن میں ذیابیطس، سر درد، پیٹ کی بیماریاں، کمر درد، سانس کی تکلیف، خواتین کے مسائل، سائیٹس، بے چینی اور بہت سی بیماریوں میں ہیں۔ اگلے صفحات میں تمام بیماریوں کا تفصیلی علاج ہے (ایک بات کو اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ ریکی بھی علاج کا متبادل نہیں ہے یہ ایک متبادل طریقہ علاج ہے جو کہ بیماری میں فائدہ ثابت ہوتا ہے) اور ریکی عملی زیار کی مائنڈ کو ڈاکٹر بننے کی کوشش نہیں کرنی چاہئے کیونکہ اس کا کام مرض کی تشخیص نہیں ہے اس لئے کسی بھی مریض کا علاج شروع کرنے سے پہلے اس کی مختلف رپورٹ اور ٹیسٹ کو ضرور دیکھ لیں۔

ریکی کوئی مذہب نہیں ہے اور نہ ہی عبادت کا طریقہ کار یہ صرف ایک طریقہ علاج ہے جو کہ نہ صرف مریض بلکہ عملی زندگی کا فائدہ دیتا ہے

ریکی ایک طاقتور اور لطیف طریقہ علاج ہے

اس کی بے انتہا فوائد ہیں جو کہ مندرجہ ذیل ہیں۔

..... یہ قدرتی دفاعی نظام کو مضبوط کرتا ہے۔

..... جسمانی طاقت کو تازہ کرتا ہے۔

..... علامات اور بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

..... خود کا ہی حاصل ہوتی ہے۔

..... تحقیقی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

.....وہے اور گئے ہوئے چڑ بات کو نازل کرتا ہے۔

.....ذہن کو ثبت بناتا ہے۔

.....مراقبہ میں کافی مدد دیتا ہے۔

ریکی کی سیکھنا بہت آسان ہے

ہر انسان ریکی سیکھ سکتا ہے یہ ایک صلاحیت جو ایک مخصوص طریقے سے حاصل ہوتی ہے جس میں ریکی ماسٹر ہماری مدد کرتا ہے اس کتاب کو پڑھنے سے حاصل نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اس کے تین درجہ یالیول ہیں:

..... پہلا درجہ یالیول ون۔

..... دوسرا درجہ یالیول ٹو۔

..... تیسرا درجہ یالیول تھری۔

ایک بار اس صلاحیت کو حاصل کر لینے سے یہ صلاحیت تاحیات آپ کی مدد کرتی ہے اور یہ صلاحیت آپ میں رہتی ہے اور اس سے آپ دوسرے انسانوں کی مدد کر سکتے ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ آپ اپنے آپ کو بھی خوشیوں اور مسرتوں سے بھر سکتے ہیں۔

ریکی کے اصول.....یا

ریکی کے متعلق ڈاکٹر سوئی کے مرتب کردہ اصول

ریکی کے بانی سوئی نے ریکی کے چند اصول بنائے وہ اپنے طالب علموں کو سکھائے اور ان کی تشریح کی اور بعد میں ان ہی اصولوں پر ان کے طالب علموں نے اس علم کو آگے بڑھایا۔

اور بقول سوئی کے ان اصولوں پر عمل کر کے یا مشق کر کے انسان سب سے پہلے اپنے آپ کو صحت مند کرتا ہے۔

اصول یہ ہیں:

اصول نمبر ۱

روحانی دنیا اور تمام بیماریوں کی آج اور صرف آج میں ہے نہ غور کریں اور نہ ہوں پریشان فکر یہ ادا کریں اور کام میں بنے ذمہ دار دوسروں سے اچھا سلوک کریں ان تمام اصولوں کو پڑھیں اور یاد رکھیں اپنی زندگی کے ہر معاملے کو اچھا کریں چاہے کچھ بھی ہو اور دھرا نیکیں ابتدا اور آخر دن میں۔

مندرجہ بالا اصول ہر مذہب کا آدمی سیکھ سکتا ہے اس کے لئے کسی خاص عقیدے کے ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ علم ریکی کی بنیاد قوت حیات پر رکھی گئی ہے۔

ان اصولوں کی تشریح کچھ اس طرح سے ہے:

خوشی حاصل کرنے کا راز

اس کوئی اس طرح سے تھریج کرتے ہیں کہ اپنے آپ کو کسی ایسے کام کے لئے آمادہ کیا جائے۔ کوئی ساری خدمت، کسی کی کا دکھ، درد اور پریشانی کو ہانٹ لیں۔ دوسرے لفظوں میں سلیف مونیٹیوڈ (self motivated) ہوں اس سے انسان کو بچی خوشی حاصل ہوتی ہے۔

روحانی دوا تمام بیماریوں کی

تمام روحانی بیماریوں کی دوا بچی خوشی میں پوشیدہ ہے اور بچی خوشی، بے غرض، بے لوث اور پر غلوں خدمت کر کے حاصل ہوتی ہے اور یہ خوشی انسان کے اندر سے تمام روحانی بیماریوں یعنی حسد، خود غرض، کینہ، بغض اور تکبر کو آہستہ آہستہ دور کر دیتی ہے۔ اس کو اس طرح سے سمجھا جاسکتا ہے کہ بچی خوشی سے ہی انسان اپنی جسمانی اور روحانی طور پر خوش رہ سکتا ہے۔

صرف آج کیلئے

آج اور صرف آج زندگی ہے نہ مستقبل ہے اور نہ ہی ماضی زندگی کی خوبصورتی صرف اور صرف آج جینے میں ہے کیونکہ مستقبل کی پریشانی اور ماضی کا بچھتاوا انسان کے لئے زہر ہے۔ کیونکہ جتنے ہوئے درد پر رونے سے کوئی فائدہ نہیں ہے۔

غصہ مت کریں

غصہ انسان کی فطرت میں ہے اور دوسری حق جذبات خصوصاً بے مبنی نفرت، حسد، کینہ، بغض، تکبر سب نقصان دہ جذبات ہیں ان سے حتی الامکان بچنا چاہیے۔

تا کہ ہماری زندگی اچھی اور بہتر گزرے۔

فکر مند نہ ہوں

زندگی میں اپنا کام انتہائی ایمان داری اور ذمہ داری کے ساتھ کریں اور نتائج قدرت پر چھوڑ دیں اس حوالے سے فکر مند نہ ہوں۔

احسان مند ہوں یا مشکور

اس اصول کا مطلب ہے کہ جب کوئی آپ کے ساتھ بھلائی کرے تو اس کے احسان مند ہوں اور اس کا شکر یہ ادا کریں۔ اس کا معنی کچھ اس طرح سے کیا جاسکتا ہے کہ احسان مند ہوں اور جب کوئی آپ کے ساتھ اچھا کرے تو اس کا شکر یہ ضرور ادا کریں۔

مستقل مزاجی کے ساتھ کام کریں

زندگی میں ہمارے سامنے کئی چھوٹے اور بڑے نوعیت کے کام ہوتے ہیں، ان کو حاصل کرنے کے لئے یہ زیادہ اہم نہیں ہے کہ ہم کیا کرتے ہیں بلکہ یہ اہم ہے کہ ہم اپنے کام مستقل مزاجی کے ساتھ کرتے ہیں یا نہیں اور اپنے کام سے کیا سیکھتے ہیں اور اس کام کو کس طرح سر انجام دیتے ہیں یعنی معمولی کام کو غیر معمولی اعزاز میں کرتے ہیں۔

اور دوسروں سے اچھا سلوک کریں

دوسروں سے اچھا سلوک کرنے کا مطلب ہے کہ آپ اپنے ساتھ اچھا سلوک کرتے ہیں اگر آپ کسی کے ساتھ ایسے طرح ملیں گے تو لوگ بھی آپ سے ایسے طریقے سے ملیں گے۔

ان اصولوں کو دہرائیں۔ دن کا آغاز اور اختتام مندرجہ بالا اصولوں کو پڑھنے سے کریں۔

نوٹ:.....سوئی کے اصولوں کی کافی تشریحات مختلف لوگوں نے کی ہیں اور ہر کوئی اس بات کا دعویٰ کرتا ہے کہ وہ تشریحات درست ہیں اسی طرح یہ بھی ان اصولوں کے قریب قریب ہیں

ریکی کے اصولوں کا دوسرا پہلو

صرف آج کے دن میں غصہ نہیں کروں گا

غصہ دوسروں پر کیا جائے یا اپنے آپ پر یا پوری دنیا پر ہمارے لئے نقصان دہ ہے اور ہمارے جسم میں توانائی کے دھارے کو روکتا ہے یہ سب سے پیچیدہ اندرونی دشمن ہے۔ ریکی ایک شاعرانہ طریقہ ہے برسوں سے دے ہوئے غصے کو صاف کرنے کا اور اندرونی تطہیر کا، غصہ دور کریں اور اپنے ذہن کو پر امن رکھیں۔

اصول نمبر ۲

صرف آج کے دن میں فکر مند نہ ہوں گا

غصہ ہمارے ماضی اور حال کی صورت حال کی وجہ سے ہوتا ہے جبکہ فکر ہمیں مستقبل کی وجہ سے لائق ہوتی ہے اگرچہ فکر مند ہونا ہمیشہ ہی خفی نہیں ہوتا ہے لیکن ہر وقت فکر مند رہنا ہمارے دماغ اور روح میں آہستہ آہستہ سوراخ کر دیتا ہے جو کہ ہماری فانی اور جسمانی محنت کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اپنی فکر کو دور رکھئے اور زندگی کو اپنے جسم میں پھیلائیں۔

اصول نمبر ۳

صرف آج کے دن شکر گزار ہوں گا

صرف آج کے دن میں شکر گزار ہوں گا شکر گزار بنیں اور تہہ دل سے دوسروں کے مشکور بنیں اور ان کے احسان مند ہوں اس اصول میں اندرونی طور یعنی دلی طور پر کسی کو شکر یہ ادا کریں۔ سب سے آسان چیز یہ ہے دوسرے کا شکر یہ ادا کریں اور معاف کریں مسکرائے اچھے الفاظ کہیں شکر گزار بنیں تاکہ آپ کی روح خوشی سے لبریز ہو جائے۔

اصول نمبر ۴

صرف آج کے دن اپنا کام ایمان داری سے کروں گا

صرف آج کے دن میں اپنا کام ایمان داری سے کروں گا اپنے اور خداوند کی مالی مدد و اعزت طریقے سے کروں گا دوسروں کو نقصان پہنچانے بغیر اچھے اور حلال طریقے سے پیسہ کمائیں گے اور دوسروں کو نقصان پہنچانے بغیر زندگی گزاریں گے۔

اصول نمبر ۵

صرف آج کے دن رحم دل ہوں گا

صرف آج کے دن میں ہر جاندار کیلئے رحم دل ہوں گا اپنے والدین، بچے، اساتذہ، اپنے بڑے بچے پڑھنے والے ہر جاندار کی عزت کروں گا۔ رحم دل بنیں تاکہ زندگی پر مسرت ہو جائے۔

ریکی کا صحت مند کرنے کا نظام

ریکی کی صحت مند کرتی ہے

ریکی ایک قوت ہے اور یہ انسانی جسم میں ایک جگہ سے دوسری جگہ سفر کرتی ہے۔ ریکی ہمارے جسم کے متاثرہ حصے میں پہنچ کر اس کو صحت مند کرتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اس کی کلکتہ و ریختہ کو دور کرتی ہے۔ علم ریکی کے مطابق ہماری جسمانی بیماری قوت حیات کی کمی یا زیادتی یا رکاوٹ کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ریکی اس کی یا زیادتی کو دور کرتی ہے۔ یہ ذہنی و جسمانی ہر بیماری کو ٹھیک کرتی ہے اور یہ توانائی ہمارے جسمانی محسوس میں سفر کرتی ہوئی پوری بدن میں گردش کرتی ہے اور ہمارے جسم میں قوت حیات کی کمی یا زیادتی کو درست کر کے ہمیں صحت و تندرستی عطا کرتی ہے۔

ریکی کیسے بیماریوں کو روکتی ہے؟

مشرقی نظریے کے مطابق جب بیماری ہم پر حملہ آور ہوتی ہے تو ہماری مافضی توانائی اس کو روکنے کے لئے آگے بڑھتی ہے اور اس صورت میں اگر ہمارے محسوس میں توانائی کا بہاؤ ٹھیک نہ ہو تو مافضی توانائی اسے ایسے اعزاز سے اس بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتی ہے اور ریکی کا سب سے بہترین کام یہ ہے کہ ریکی توانائی کے مراکز میں توانائی کی کمی یا زیادتی کو ٹھیک کر کے انسانی ذہن و جسم کو نہ صرف صحت مند کرتی ہے بلکہ اس کو شاعرانگی عطا کرتی ہے

پانی کی شفا کی قوت یا شفا یاب کرنے کی صلاحیت

پانی قدرت کی ایسی نعمت ہے جس کے بے شمار فوائد ہیں اور پانی کی صحیح مقدار جسم میں ہونا نہ کم نہ بیش کی بنیادیں ہیں۔ محفوظ طور پر جس جگہ جسمانی صحت سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

پانی کے متعلق چند حقائق

ہر جاندار کو پانی کی ضرورت ہوتی ہے اور ہر جاندار کے جسم کا اچھا خاصہ حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ کچھ جانداروں میں 90 فیصد تک، انسانی جسم میں 60 فیصد تک پانی ہوتا ہے۔ ہمارے دماغ کا 70 فیصد، خون کا 82 فیصد اور پیچیدہ ہڈوں کا 90 فیصد تک حصہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ پانی کی اس مقدار ہم کیوں ہے اور اس کو کیوں اتنی اہمیت دی جاتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ہمارے خلیات یا خلیات پانی سے گھرا رہے ہوتے ہیں اور اس پانی کی وجہ سے ہماری خوراک کا ہر جز ہمارے جسم کا حصہ بنتا ہے کیوں کہ پانی ہی کی وجہ سے ہمارے خوراک جذب ہوتی ہے۔ پانی ہی کی وجہ سے ہمارے خوراک کے اجزاء ایک جگہ سے دوسرے جگہ جاتے ہیں۔ کاربوہائیڈریٹس اور پروٹین جیسے اجزاء نہ صرف ہمارے جسم کا حصہ بنتے ہیں بلکہ پانی ہی کی وجہ سے ہمارے خون میں گردش کرتے ہیں۔ اس طرح اس پانی کی وجہ سے ہمارے جسم کے فاسد اور غیر ضروری مادے بھی آسانی سے خارج ہو جاتے ہیں۔

آپ کو اس کی اشد ضرورت ہے:

ہمارے جسم میں بے انتہا پانی ہے۔ مگر اس بات کا تصور کریں کہ اگر ہمارے جسم سے

ساراپانی نکال دیا جائے تو ہم کب محسوس کریں گے اور کیسے نظر آئیں گے اگر ہم زیادہ سے زیادہ پانی پئیں گے تو ہمارا جسم پر اس کا مثبت اثر جلد آئے گا اور ہم نہ پانی کی طور پر بھی اپنے آپ کو بہتر محسوس کریں گے ہمارا جسم پانی کو لے کر چھوٹے چھوٹے نظاموں کے لے کر بڑے یا اہم جسمانی نظاموں تک گردش کرتا ہے لیکن یہاں یہ سوال اٹھتا ہے کہ انسانی جسم کا کونسا نظام ہے جس کی اہمیت کم ہوگی کی بھی نہیں ہمارا دماغ 87 فیصد پانی پر مشتمل ہے اگر ہم یہ جانتے ہیں کہ ہمارا دماغ اچھے انداز سے کام کرے تو ہمیں یہ چاہیے کہ ہم زیادہ سے زیادہ پانی کا استعمال کریں اس کے بعد ہمیں خود محسوس ہوگا کہ ہمارا ذہن زیادہ اچھے انداز سے کام کر رہا ہے۔

پانی ایک موثر دوا ہے

پانی ایک قدرتی اور موثر دوا ہے جو صفائی اور قاسد مادے دور کرنے کیلئے بہت ضروری ہے اگر ہم ایک وافر مقدار پانی کی نہیں پئیں گے تو ہمارے جسم سے زہر خلیا اور گندے مادے دور نہیں ہوں گے اور ہمارا جسم مختلف مسائل کا شکار ہوتا شروع ہو جائیگا جب ہم کسی بھی قسم کے وقتی یا جسمانی خرابی کا شکار ہوتے ہیں تو ہمارے جسم میں تبدیلی واقع ہوتی ہے اور اس تبدیلی کی وجہ مختلف کیمیائی مادے پیدا ہوتے ہیں اگر ہم مشاہدہ کریں تو زیادہ تر مصلحین اس بات پر خصوصی زور دیتے ہیں کہ آپ کو زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہیے کیونکہ ہمارے قاسد مادے اور گندگی ہمارے پیشاب پاخانہ اور پسینے کے ذریعے جسم سے خارج ہوتی ہے اور اس کا بہترین ذریعہ ہمارا زیادہ پانی پینا ہے۔

زیادہ سے زیادہ پانی پیجئے اور صحت مند رہئے

دنیا میں ماہرین صحت کہتے ہیں کہ دن میں کم از کم آٹھ اونس کے آٹھ گلاس پانی پینا چاہیے اور آپ گرم ماحول میں رہتے ہیں یا گرم ملک میں رہتے ہیں تو یہ تعداد

دہائی ہو جائے گی اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ پانی دیں، تاکہ جسمانی نظام بہتر انداز سے کام کر سکے اور جسم کے دوسرے نظام بھی بہتر انداز سے کام کریں زیادہ پانی پینا اچھا سا ذریعہ بننا پانی کو لیسٹرل اور گرین جیسی پیناریوں میں مفید ہے۔

نہیں کوئی بھی مانع نہیں

دنیا کے بہت سے ممالک میں صاف پانی دستیاب نہیں ہے اس لئے اگر آپ کے پاس فلٹر اور کوئی آلہ پانی صاف کرنے کا ہو تو اس کو استعمال کیا جائے ایک غلط فہمی یہ بھی ہے کہ کوئی بھی مانع شلا جائے، کافی، سوڈا، شراب یا جوس وغیرہ پانی کی کمی پورا کرتے ہیں انہیں ہے پانی کی اہمیت سب سے زیادہ ہے۔

ابھی بھی دیر نہیں ہوئی

ہماری عادتیں برسوں میں بنی ہیں اور مشکل سے فتح ہوتی ہیں ہمیں زیادہ پانی پینے کی عادت نہیں ہوتی ہے اس لئے ہمیں دافر مقدار میں پانی پینے کی عادت بنانے میں کچھ وقت لگے گا لیکن یہ عادت بن جائے گی اور اس کا آغاز آج سے ہی شروع کر دیا جائے۔

ریکی اور پانی:

جیسا ہم جانتے ہیں کہ ریکی جسم میں سفر کرتی ہے اس طرح پانی بھی ہمارے جسم میں سفر کرتا ہے اس لئے ان دونوں خصوصیت کی وجہ سے ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ریکی کا علاج کرنے سے پہلے اگر پانی پیا جائے تو بہت اچھا ہوتا ہے اور جب بھی پانی پیا جائے تو دونوں باتوں سے گھاس کو پکڑیں تو ریکی دینا شروع کر دیں جس سے بہت فوائد حاصل ہوں گے اور ہر بار ریکی والا پانی پئیں گے۔

سانس کی دنیا

صحیح طریقے سے سانس لینا صحت مندانہ زندگی کی بنیاد ہے

ہماری زندگی کا آغاز سانس لینے سے شروع ہوتا ہے اور ساری زندگی ہمیں سانس لینے ہیں، ہمیں چاہے کہ سانس لینے کی اچھی عادتیں اپنائیں تاکہ ہمارے جسم کا ذرہ ذرہ بہترین انداز میں کام کر سکے اور ہمارے اندر کے فاسد مادے کاربن ڈائی آکسائیڈ آسانی سے خارج ہو جائیں۔

اس کی مثال اس طرح سے دی جاسکتی ہے کہ ایک شخص کھانے پینے یا اچھے کپڑے پہننے اور امیر و بیک کا دیوانہ ہے۔

لیکن زندگی کی سب سے بنیادی چیز یعنی سانس لینے کا صحیح طریقہ اختیار نہیں کر رہا ہے تو اس کوئی خاص فائدہ نہیں ہوگا۔

سانس پورے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے:

سانس پورے جسم پر اثر انداز ہوتا ہے ہمارے اعصابی و ذہنی عضلاتی اور نفسیاتی نظام کو ٹھیک کرتا ہے، ہوائی یکسوئی اور یادداشت کو بہتر بناتا ہے سانس ہمارے جسم سے 70 فیصد فاسد مادے نکالتے ہیں مدد کرتے ہیں جبکہ 30 فیصد ہماری جلد سے اور صرف 10 فیصد ہمارے نظام اخراج اور گردوں سے دور ہوتے ہیں ہم سانس لینے ہوئے صرف آکسیجن کو ہی نہیں لینے بلکہ اس کے ساتھ قوت حیات بھی ہمارے جسم میں جاتی ہے جس کو چینی زبان میں ”جی“ جاپانی میں ”کی“ ہندی میں ”پران“ کہتے ہیں۔

اکثریت سینے کے عضلات استعمال کرتی ہے

سانس لینے کا کوئی طریقہ بہتر ہے ہمارے سانس لینے کے طریقے کو ہماری زندگی میں بہت اہمیت حاصل ہے کیونکہ صحیح طریقے سے سانس لینے سے ہماری ذہنی اور نفسیاتی اور جسمانی صحت بھی اثر انداز ہوتی ہے سوئیڈن میں ہونی والی ایک تحقیق نے یہ بات ثابت کی کہ 38 فیصد لوگ سانس لینے کے صحیح طریقے سے آگاہ نہیں ہیں۔ میرے ذاتی مشاہدے میں یہ بات آئی ہے کہ پاکستان میں تقریباً 90 فیصد لوگ صحیح طریقے سے سانس نہیں لیتے ہیں۔ جب ہم اپنے سینے کے عضلات استعمال کرتے ہیں تو اس شخص کے اس پورے عمل میں عضلات زیادہ استعمال ہوتے ہیں اور اس کے فوائد کم ہیں کیونکہ ہم آکسیجن کی تھوڑی مقدار جذب کر پاتے ہیں اس طرح ہمارے جسم کے فاسد مادے بھی کم خارج ہوتے ہیں۔

سانس لینے کا ٹمکسی (ڈایا فرام) طریقہ

(Diaphramatic Method)

سب سے اچھا اور موثر سانس لینے کا طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنے شکم کو استعمال کریں یعنی ہمارے شکم کو پھیلا ہوا محسوس ہونا چاہیے ہمارا ڈایا فرام جب سانس اندر لیتے ہیں تو باہر کی جانب اور سانس نکالتے ہیں تو درجہ کی حدی کی جانب سکڑتا ہے۔

سانس لیتے ہوئے ہمیں اس بات کا احساس ہوتا ہے کہ ہمارے عضلات پیچے ناف کی جانب اور اوپر سینے کی جانب حرکت کر رہے ہیں۔

ڈایا فرام سے سانس لینا ہمارے لئے بہت موثر اور بہتر ہوتا ہے اس طرح ہم زیادہ آکسیجن جاب کرتے ہیں اور زیادہ ہی اپنے جسم سے فاسد مادے خارج کرتے ہیں۔

نوٹ:- ڈایا فرام سے مراد یہ ہے کہ ہمیں سانس سینے سے نہیں لینا چاہیے بلکہ سانس اپنے پیٹ کے عضلات استعمال کرنے چاہیے اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ پیٹ پر ہاتھ رکھیں اور سانس اندر لیں تو آپ کا پیٹ کے عضلات اوپر آنے چاہیں نہ کہ سینے کے اور جب سانس باہر خارج کریں تو پیٹ کے عضلات کو ہی حرکت کرنی چاہئے یعنی پیچے کی جانب۔

سینہ نہیں اپنا شکم

(Diaphragm not chest)

میرے ایک استاد نے مجھے بتایا کہ صحتی سانس اپنے پیچہ کی طرف ہونا ہے ہم نہ صرف یہ کہ بچوں کی طرح سانس لیں بلکہ یہ ہمارے جسم کو ایک نئی زندگی بھی عطا کرتی ہے اور جسم کے مختلف حصوں کی کارکردگی کو بہتر کرتی ہے

اگر آپ کو اس چیز کا مشاہدہ کرتا ہے تو ایک چھوٹے بچے کو لانا کر اس کے پیٹ کا مشاہدہ کریں تو آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ بچہ کس طرح سانس لیتا ہے اگر آپ نے کبھی ایک چیز کو محسوس کیا ہو تو بچہ جتنا بھی جیج جیج کر روئے نہ تو اس کی آواز خراب ہوتی ہے اور نہ ہی گھاس کی سب اہم وجہ صرف اس کا ڈایا فرام کا استعمال ہے۔ وہ سب قدرتی طور پر کر رہا ہوتا ہے۔ اس سے یہ بات پتہ چلتی ہے کہ ہمارے سانس لینے کی عاداتیں بعد میں خراب ہوتی ہیں۔ اور اگر ہم سانس لینے کی عادت کو ٹھیک کر لیں تو اس کے بے انتہا فائدہ ہیں جو ہماری زندگی میں صحت کے اعتبار سے نمایاں تبدیلیوں کا باعث ہو۔

مکسی سانس صحت کے لئے بہتر ہے

مکسی سانس کا طریقہ

یہاں بہت ہی آسان طریقہ بیان کیا جا رہا ہے کہ آپ اپنے حکم کے عضلات کو بہتر انداز میں استعمال کر کے بہتر طریقہ سے سانس لیں اور اپنے آپ کو صحت مند رکھیں۔

اس کا طریقہ یہ ہے کہ:

سیدھے کھڑے ہو جائیں یا لیٹ جائیں۔

اپنے دونوں پاؤں جوڑ لیں۔

اپنے ذہن کو پرسکون کریں اور تمام نگہروں کو بھول جائیں۔

اپنے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح مسلیں اور اپنے ناف سے دو انگلیاں نیچے مرو

اٹھائیں ہاتھ اور سرورٹیں دائیں رکھیں اور اس سے اوپر اپنا دوسرا ہاتھ رکھیں۔

اپنا منہ پلکا سا کھولیں۔

پلکے سے اپنا پیٹ دبا لیں اور سانس باہر نکالیں۔

اور 6 تک گنتی کریں۔

2 تک سانس کو روک کر رکھیں۔

پھر آہستہ آہستہ 6 تک گنتی کریں اور سانس اندر لیں۔

پھر 2 تک روکیں۔

پھر سانس باہر نکال دیں۔

سانس باہر نکالنے سے لے کر سانس اندر لینے تک اوپر باہر نکالنے تک ایک چکر

مکمل ہوا۔

اس طرح کے دس چکر مکمل کریں۔

چند اہم نکات

سانس لینے کا صحیح اور درست طریقہ یہ ہی ہے کہ ہم اپنے پیٹ کے عضلات کو استعمال کریں اور سینے کو نہ استعمال کریں اس کی مشق صبح اور شام کی اوقات میں کریں تا کہ اس کی اچھی مشق ہو جائے اور اس کی عادت بن جائے جب یہ عادت پختہ ہو جائے تو اس سے لطف اٹھائیں۔

آپ جب بھی پڑ مرودہ اندر یا دفنی اور جسمانی محنت سے دوچار ہوں تو فوری طور پر 10 سے 15 بار اس طرح سانس کی مشق کریں تو فوری طور پر آپ کو سکون مل جائے گا اس کے علاوہ جب اچھی طرح مشق ہو جائے تو اس کے بعد سانس اندر لیتے ہوئے یہ محسوس کریں کہ روشنی جسم میں داخل ہو رہی ہے اور جب سانس باہر نکالیں تو سوچیں کہ جسم کے فاسد مادے دور ہو رہے ہیں۔

کہتے ہیں مشق تمام صلابتوں کی ماں ہے۔ اس لئے آج سے ہی مستقل مزاجی سے یہ مشق کریں تاکہ یہ آپ کی عادت ٹائیپ بن جائے۔

انسانی میریڈین نظام

(Human Meridian System)

چینی قوم نے تیسری صدی قبل مسیح انسانی جسم میں ایک قوت حیات کے متعلق دریافت کیا ان کے مطابق ہر جاندار اور ماوے میں قوت حیات موجود ہوتی ہے اور یہ قوت حیات ایک کائناتی قوت کے طور پر موجود ہے جس طرح ہمارے جسم کو خون کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ ہمارے جسم میں نظام خون کے تحت گردش کرتا ہے اسی طرح ہمارے جسم میں چینی کے بہاؤ کے لئے میریڈین کا نظام خون کے نظام جیسا ہی ہے جس طرح خون کو شریانوں اور وریدوں کی ضرورت ہوتی ہے اس طرح قوت حیات کو جسم میں بہاؤ کے لئے ایک میریڈین نظام کی ضرورت ہوتی ہے ہمارے جسم کی کسی بھی قسم کی بیماری یا تھکاؤ اسی چینی کے میریڈین نظام میں کسی قسم کی رکاوٹ کی وجہ سے ہوتی ہے اور قوت حیات یا چینی کی قوت کی کمی وجہ سے ہی چینی روایت کے مطابق ین اور یا ٹنگ کی قوتیں توازن میں آتی ہیں۔

بارہ بنیادی میریڈین یا راستے

چینی روایات کے مطابق دو قسم کے محظوظ ہوتے ہیں۔ ایک بنیادی اور دوسرا ثانوی۔ بنیادی راستے انسانی اندرونی اعضاء سے گزرتے ہیں اس طرح 12 بنیادی جوڑے ہیں جو کہ ان اعضاء پر مشتمل ہیں پچھڑے چھوٹی آنت، پیٹ، تلی، دل، بوی آنت، مثانہ، گردے، دل کی جھلی، ناف، پتہ اور نگہر شامل ہے ابتدائی راستے مختلف جسمانی اعضاء سے منسوب ہیں۔



میریڈین کا نظام

ریکی اور میریڈین

(Reiki and Meridian)

ریکی سے یں اور یا نگ کی قوتوں کو توازن میں لایا جاتا ہے اور ہم یں کے بہاؤ کو میریڈین میں لاتے ہیں۔ میریڈین میں توانائی کی رو کا نول کو ریکی سے دور کیا جاسکتا ہے اور صحت کو برقرار رکھا جاسکتا ہے۔

ریکی ایک توانائی ہے جس کو محسوس کیا جاسکتا ہے دیکھا نہیں جاسکتا۔ جس طرح ہم برقی رو کو محسوس کرتے ہوئے دیکھ نہیں سکتے، اسی سے ریکی انسان کو اپنے وجود کا احساس اس کے محسوسات سے کراتی ہے۔ انسانی بدن میں خون کے دوران کے لئے شریائیں اور وریدیں ہیں۔

اسی طرح انسانی جسم میں چھنی تصورات کے مطابق میریڈین کا نظام ہے جس کے ذریعے ریکی پورے جسم میں گردش کرتی ہے اور توانائی کی زیادتی اور کمی کو دور کر کے صحت مند کرتی ہے۔

یں یا نگ (Yin Yang)

چینی روایات کے مطابق یں (chi) کی قوت دو طاقتوں پر مشتمل ہوتی ہے یں اور یا نگ اور جب تک یہ دونوں قوتیں توازن میں نہ ہوں ہماری صحت اچھی نہیں ہوگی ہمارے جسمانی نظام کی صحت اسی پر منحصر ہے دوسری صورت میں جب ہم بیمار ہوتے ہیں تو اس کی وجہ ان دونوں قوتوں کا غیر متوازن ہونا ہے۔

یں اور یا نگ کی قوتیں جب بھی اپنا توازن کھوتی ہیں تو فوراً ہمارے جسم میں بیماریاں گھر گھر لیتی ہیں اور ہم بیمار ہو جاتے ہیں

یں یا نگ کی خصوصیات

قدیم چینی طریقہ علاج ایکونچر اور ایکوپنچر کی انہی اصولوں کے تحت ہماری خصوصیات جسمانی طاقت کو توازن میں لاتے ہیں اور ہمیں صحت مند کرتے ہیں اور اس علاج میں ان کا فوکس جسمانی طاقت ہوتی ہے

قدیم چینی نظریے کے مطابق کائنات میں دو قوتیں موجود ہیں۔ یہ قوت منفی ہے جسے یں کہا جاتا ہے اور دوسری مثبت جو یانگ کہلاتی ہے۔

کائنات میں یہ دونوں قوتیں برسرِ پیکار ہیں۔ انسان بھی ان ہی دو قوتوں سے مل کر بنا ہے اس لئے ان کے توازن سے ہی ہم بہترین صحت حاصل کرتے ہیں اور ان کے عدم توازن سے بیماری کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یعنی اس کی زیادتی یا کمی سے ہم بیمار ہو جاتے ہیں۔ اس کے توازن سے ہمیں توانائی حاصل ہوتی ہے۔ جس کو ہم قوت حیات کہتے ہیں۔ جس کو چینی زبان میں یانگ کہا جاتا ہے۔ ہمارے جسمانی اعضاء بھی یں اور یا نگ پر مشتمل ہے۔

یں اور یا نگ کی خصوصیات یہ ہیں:

یں	یا نگ
منفی	مثبت
اندھیرا	اجالا
رات	دن

چاند	سورج
ٹھنڈا	گرم
اندرونی	بیرونی
سکی	زیادتی
زہن	آسان
پانی	آگ
سردی	گرمی
خزاں	بہار
بیچے	اوپر
مؤنٹ	نڈر
عمل	دو عمل
خون	توانائی

خوش اعضاء کھوئے اعضاء

بچپن، مردہ، جی، قلب، مخالف، قلب اور جگر بڑی آنت، چھوٹی آنت،

شش، معدہ، پتہ۔

ہالہ نور یا نسیمہ (Aura)

کواظم طبیعات کے مطابق کائنات ایک نور ہے جو کہ توانائی سے بھرپور ہے اور یہ توانائی مادہ میں اور مادہ اس توانائی میں تبدیل ہوتے رہتے ہیں علم نفسیات مشرقی علوم اور متبادل طرز طریقہ ہائے علاج کے مطابق زندگی کی تشریح کچھ اس طرح کرتے ہیں کہ یہ ایک بھرپور توانائی ہے

نفس کو اس طرح سمجھ لیں کہ ہمارے جسم کے ارد گرد ایک روشنی کے ہالے نے گھرا ہوتا ہے اس کو ہم اور (aura) کہتے ہیں جو کہ ہماری فزیکالوجی اور روحانی سطح پر ہمارے انرجی سنٹر یا پیکراز کے ذریعے ایک دوسرے سے عمل کرتا ہے یا دوسرے لفظوں میں ہم یہ سمجھیں کہ نفس ایک انرجی یا قوت ہے جس نے ہمارے جسم کو چاروں طرف سے گھیرا ہوتا ہے۔

ہمارے جسم میں 7 قوت کے مراکز ہوتے ہیں جن کا تعلق جسمانی سطح سے ہوتا ہے لیکن مشرقی علوم کے مطابق یہ ہالہ نور کی ہر سطح پر واقع ہوتے ہیں اس توانائی کی رفتار اور موجودگی کو ہر سطح پر محسوس کیا جاسکتا ہے یا یوں کہہ لیں کہ انسانی شعور کے 7 منازل ہیں اور ہالہ نور کی 7 پرتیں ہیں۔

ریکی ہالہ نور کو کیسے اثر انداز کرتی ہے

انسانی ہالہ نور کا پھیلاؤ اتنا زیادہ نہیں ہوتا ہے اس کی وجوہات، انسانی ذہنی پریشانیوں، جسمانی تکلیفیں، غیر معیاری غذا، غیر معیاری طرز زندگی اس پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

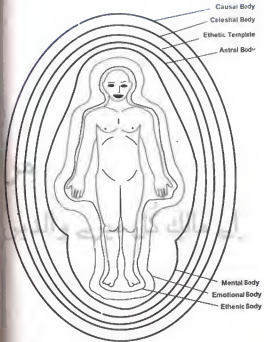
انسانی بالذور کا پھیلاؤ اتنا زیادہ نہیں ہوتا ہے لیکن جب لیول ون سکیم لیا جاتا ہے تو توانائی ہمارے جسم میں آہستہ آہستہ صفائی شروع کر دیتی ہے اور بالذور کا پھیلاؤ بڑھتا چلا جاتا ہے اس کے بعد اس کے پھیلاؤ میں اضافہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ دہائی ملا جیوں میں بھی اضافہ ہوتا ہے جو ہمیں زندگی کی مثبت تبدیلیوں کے لئے بہت ضروری ہوتی ہیں۔

اپنی صحت کو زیادہ سے زیادہ بہتر کیسے کر سکتے ہیں

رہکی کے لیول سمجھنے کے بعد ہمیں اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ رہکی دینی چاہئے اور اس کے علاوہ سانس کی مشقیں، یوگا آسن، معیاری نڈا، سادہ طرز زندگی اپنانا چاہئے تاکہ ہم اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ بہتر کر سکیں اور دوسروں کو بھی صحت مند کر سکیں۔

رہکی کے لیول ون، ٹو اور ماسٹر لیول کے بعد رہکی ماسٹر یار رہکی ماسٹر صرف اپنے بالذور کو انتہائی طاقتور کر سکتے ہیں جس سے وہ نہ صرف اپنے دہائی و جسمانی طور پر ابھی صحت حاصل کرتے ہیں بلکہ اپنی زندگی کا بہتر شعور حاصل کرتے ہیں اور بہت مثبت اور بہتر تبدیلیاں لاتے ہیں۔

رہکی کے علاج کے دوران توانائی ہمارے جسمانی اعضاء میں ہی اس کا بہاؤ نہیں ہوتا ہے بلکہ ہمارے بالذور کی مختلف سطحوں پر بھی وہ بہاؤ موجود ہوتا ہے جب ہم نا صلائی رہکی (Distant Healing) دیتے ہیں تو اس وقت بالذور کی قوت میں مزید اضافہ ہوتا ہے اور رہکی زیادہ موثر انداز میں اپنا بہاؤ نکالتی ہے جو صلیزر کی صلاحیت میں بھی اضافہ کرتی ہے۔



The Huma Aura

انسانی آئورا

ہالہ نور کی مختلف پرتیں یا سطحیں

(Different Layers of Aura)

طبعی جسم (Physical Body)

طبعی جسم ایسا جسم ہے جس کو ہم محسوس کر سکتے ہیں ویکہ سکتے ہیں چھو سکتے ہیں اس کے تمام افعال ہمارے سامنے ہوتے ہیں اس کے افعال میں کھانا چننا، سونا، چننا دیکھنا، الغرض سب کچھ شامل ہے اور طبعی جسم کے وہ تمام خطرات یعنی بیماری خوف اور موت بھی اس ہی جسم پر وارد ہوتی ہے

اتھیری جسم (Etherial Body)

یہ ایک انتہائی باریک نظر نہ آنے والی 2 سینٹی میٹر موٹی طبعی جسم کے ارد گرد ایک تہہ ہوتی ہے چھنی روایات کے مطابق جب جسم کے اندر جھٹلو اور مرکز میں توانائی میں جب بقی ہے تو اس سطح پر محسوس ہو سکتی ہے اتھیری جسم ایک طرح سے طبعی جسم کی چادر ہے چھنی روایات کے مطابق توانائی کی جسمانی جھٹلو کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتی ہے اس کے پھیلنے میں یا اتھیری جسم مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ہمیں خواب بھی اسی سطح پر نظر آتے ہیں ہم اپنے ہالہ نور کے اس حصے پر منتر (mantra) سانس کی مشقوں اور میڈیٹیشن کے ذریعے اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

ہالہ نور کے اس حصے کا تعلق بنیادی پتھر از یمنی مولادھارا (Root chakra)

سے ہے۔

ہالہ نور کی جذباتی قسم (Emotional Body)

ہالہ نور کی یہ قسم بیضوی شکل کی ہوتی ہے اور کبھی دو حالتوں یا سطح کے بعد تیسری سطح ہے۔ ہالہ نور کی یہ قسم ہمارے احساسات اور جذبات کی ترجمان ہے ہماری خوشیاں، امیدیں، پیار، غصہ، غم اور نفرت جیسے تمام جذبات اس میں ہوتے ہیں اس حصے کا تعلق ہمارے ماضی سے بھی ہوتا ہے اور ماضی کی ناکامیاں ہمارے بہت سے مسائل کی ذمہ دار ہوتی ہیں۔ زندگی میں یہ بہت ضروری ہے کہ ہم روزمرہ کے جذباتی مسائل سے کیسے نمٹنا جانتے ہوں۔ کیونکہ جب یہ مسائل بڑھتے جاتے ہیں اور ہماری کامل خواہشات ہمارے لئے بہت سے مسائل جنم دیتی ہے۔ اور وہ مسائل بیماریوں کو صورت میں پیدا کرتے ہیں۔ اس حصے کا تعلق ہمارے ماضی پورہ (سوا دھتان) ہوتا ہے۔

ہالہ نور کی ذہنی قسم (Mental Body)

ہالہ نور کی اس قسم کا کام یہ ہے کہ ہم اپنی ذات کے متعلق علم حاصل ہو یا خود آگاہی حاصل کریں جیسا کہ ہم سے ظاہر ہے کہ اس ہالہ نور سے ہمیں شعور، منطق، اور سوچ و بچاؤ کی صلاحیت حاصل ہوتی ہے۔

ہم اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ اپنے ذہنوں سے دیتے ہیں ہمارا ذہن مہمار ہے ہمارے خوابوں کا یہ ہماری اس صلاحیت کا عکس ہوتا ہے جس میں ہم سیکھتے ہیں اور اپنے شخصیت سنوارتے ہیں وقتی صحت ہماری اسی لیول پر ظاہر ہوتی ہے۔

ہالہ نور کی آسٹرل قسم (Astral Body)

غیر مشروط محبت (Unconditional love) کا تعلق ہالہ نور کی اس قسم سے

ہے اور اس کا وجود دل کا مرکز ہے یہ ہالہ نور کی قسم جسمانی اور روحانی صلاحیتوں کے درمیان ایک ہلکا کام کرتی ہے

ہالہ نور کی ایٹھری حالت (Etherial Condition)

ایٹھری جسم ہماری یادداشت بھولی ہنری یادیں اور واقعات کا نگہس ہوتا ہے اس کا تعلق جسم کے طلق کے پکڑاڑے ہے۔

ہالہ نور کی آسمانی حالت (Celestial Condition)

ہالہ نور کی یہ قسم ہمارے ذہن لا شعور کا نگہس ہے جو کہ ہمارے ذہن کا دو حصہ ہوتا ہے جو کہ کم استعمال میں آتا ہے۔

اگر ہم اپنے ذہن لا شعور کی آواز کو اپنے وجدان کی روشنی میں سنے تو ہماری زندگی کا روحانی اور دنیاوی سفر بہت اچھا اور بہترین گزر سکتا ہے ہالہ نور کی اس قسم میں ہم اپنی محبت اور پیار کا اظہار سطحی نہیں بلکہ اس سے بلند ہو کر گہرائی کے ساتھ کرتے ہیں اس کا تعلق آجن چکر (Eye brow chakra) سے ہے۔

کٹھراک جسم (Cathertic Body)

یہ ہماری ہالہ نور کی آخری حالت ہے اور اس کا تعلق سب سے اہم ترین چکر کھراک چکر (Crown chakra) سے ہے اور اس سطح پر توانائی انتہائی بلند ہوتی ہے یا اس کی فریکوئنسی بہت زیادہ ہوتی ہے اور روح بذریعہ شعور لا شعور سے بات کرتی ہے۔ یہ بلند ترین سطح ہے جہاں جذبات میں تبدیلی ہو جاتا ہے۔

ہالہ نور کی صفائی

ہم ہالہ نور کی صفائی بھی کر سکتے ہیں اور اس کے جذبات کو کافی حد تک کم بھی کر سکتے ہیں۔ اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ مریض کو سامنے کسی اسٹول پر بیٹھا میں اور اس کے سامنے کھڑے ہو جائیں۔ اپنا پایاں ہاتھ اس کے سر پر چالنے کی صورت میں لے آئیں اور پایاں ہاتھ جسم سے تھوڑا اوپر رکھ کر نیچے کی جانب لائیں۔ اس طرح پورے جسم پر یہ عمل کریں۔ جس طرح میریٹین سسٹم دیا ہوا اس طرح جسم کے آگے پیچھے دونوں اطراف یہ عمل کریں۔ اس کے کرنے کے بعد مریض اپنے آپ کو کافی ہلکا محسوس کرتا ہے۔

انسانی غددوی نظام

انسانی جسم میں ایک خود کا غددوی نظام ہے جو کہ مختلف غددوں پر مشتمل ہوتا ہے اور اس کی انسانی صحت میں بہت اہمیت ہے ان کی فعالیت کی وجہ سے نہ صرف ہماری صحت اچھی رہتی ہے بلکہ ہمارا دماغ پر بھی اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

آٹھ غدد

آٹھ غدد انسانی جسم کے مختلف حصوں میں واقع ہوتے ہیں اور ان کا مختلف کردار ہوتا ہے ان کے نام یہ ہیں۔



- گوئیڈز
- پنگر یاز
- ایڈریٹل
- تھائی مس
- پیتل
- تھائی رائیڈ
- اور پیچہ ٹری

یہ غدود (ہارمونز) کیا کام کرتے ہیں؟

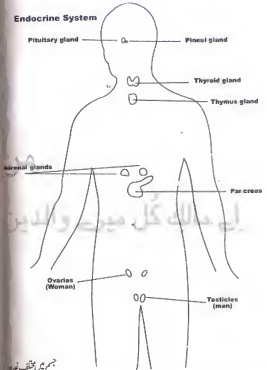
یہ غدود مختلف ہارمونز کو ہمارے خون میں سپلائی کرتے ہیں اور ان کو مائیکر کرتے ہیں۔ یہ سب ایک دوسرے کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں یہ ہارمونز ہمارے مختلف جسمانی نظاموں کی مدد کرتے ہیں۔

ہارمونز ہمارے جسم میں بہت اہم افعال سرانجام دیتے ہیں اور ہمارے بہت سے حیاتیاتی افعال کی نگرانی کرتے ہیں جو ہمارے ذہن و دماغ پر بھی اچھے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہ ہارمونز ہماری پیدائش، بڑھاپا، جنسی قوت، ہماری طاقت، وزن، قد و قامت اور اس کے علاوہ بہت سے جسمانی افعال میں ہم آہنگی لاتے ہیں۔

ہارمونز کی خرابی کے اثرات

ہارمونز کی خرابی ہمارے ذہنی و جسمانی نظام پر بہت بڑے اثرات چھوڑتی ہے ان کی زیادتی اور کمی سے ہم مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہارمونز جو مادہ

Endocrine System



جسم میں مختلف غدود

ہمارے جسم میں چھوڑتے ہیں وہ ہماری صحت اور جسمانی نظام کو بہتر انداز میں چلانے کے لئے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

پراسٹیٹ گینڈ

یہ غدود مردانہ جنسی نظام کا حصہ ہے اور اہم کام سرانجام دیتا ہے اس کی خرابی سے مردانہ جنسی نظام اور اخراجی نظام خصوصاً پیشاب کرنے میں کافی مسائل کا سامنا ہوتا ہے۔

گوئیڈز

یہ غدود مردوں اور خواتین کے جنسی نظام کا حصہ ہے اور انسانی جنسی افعال کو کنٹرول کرتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ ہمارے ظاہری غدو خال کو بنانے میں اہم کردار سرانجام دیتا ہے۔

پنکر یاز

پنکر یاز ہمارے نظام انہضام کا حصہ ہے اور یہ ہمارے جسم میں گلوکوز کو فراہم کرتا ہے جو کہ ہماری توانائی کا ایک ذریعہ ہے اس کی خرابی سے ہم ذیابیطس کے مرض کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ایڈریٹل

یہ گینڈ ہمارے گردوں کے پاس واقع ہوتا ہے اور اس کا فعل جنسی غدودوں کے

افعال میں مدد اور چٹا بڑھانے میں مدد دیتا ہے۔

یہ تین قسم کے مقاصد پورے کرتا ہے۔

جسمانی نظام کی حرارت کو کنٹرول کرتا ہے۔

بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔

کسی بھی قسم کے جسمانی خطرے کی حالت کو کنٹرول کرتا ہے۔

تھائی مس گینڈ

یہ غدود ہمارے بچپن میں اہم کردار سرانجام دیتا ہے اور ہمارے مدافعاتی نظام کو طاقتور کرتا ہے اس لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ یہ ہمارے بالغ ہونے تک ایک پہرے دار کا کام سرانجام دیتا ہے اور ہماری بڑھوتری میں اہم کام سرانجام دیتا ہے۔

تھائی رائیڈ گینڈ

یہ ہمارے جسمانی نظام کا بہت ہی اہم غدود ہے اور تھائی رائیڈ نامی ہارمونز خارج کرتا ہے۔

اس غدود کا کام ہمارے جسم کے میٹابولک ریٹ کو کنٹرول کرنا ہے اور اس کے علاوہ اگر یہ زیادہ ہارمونز خارج کرے تو اس سے ہمارے اعصابی نظام اور دل کے نظام میں خلل واقع ہوتا ہے۔

اور اگر کم ہارمونز خارج کرے تو ہم موٹا پکا شکار ہو سکتے ہیں اس کے ساتھ ہی دوسرا غدود جو تھائی رائیڈ ہوتا ہے جو کہ جسم میں قاسمیٹ اور ٹیسٹیم کی مقدار کو ہمارے خون میں مانیٹر کرتا ہے۔

پیشگیٹ

اس غدود کا کام ہماری عام جسمانی بڑھوتری اور نظام تولید کے افعال کے سلسلے میں ہارمونز کا اخراج ہے۔

پیشپوٹری گیٹ

یہ تمام غدودوں کے ہارمونز کے اخراج کا ذمہ دار ہے اس کی ذمہ داریوں میں گردوں کے نظام، پیدائش، حیض، بلڈ پریشر اور دوسرے نظاموں کے دیکھ بھال ہے۔

یہ ہمارے پورے ہارمونی نظام کا نگران ہے اس کے علاوہ ہمارے اوپر ہونے والی بیماریوں کے حل کی صورت میں ان کے خلاف مدافعت کا کام بھی سرانجام دیتا ہے۔

چکراز اور غدودی نظام

چکراز ہماری توانائی کا منبع ہیں اور یہ توانائی ایک سطح سے دوسری سطح پر تبدیلی کا باعث ہوتی ہیں اسی طرح سے یہ ہمارے غدود کے ساتھ شلک ہوتے ہیں۔

● مولا دھارا root chakra ایٹم ریشم غدود۔

● سوادھستان navel chakra جینی اعضاء۔

● سولی پورہ solar plexus چکر یا ز۔

● اناہت دل heart تھائی مس۔

● دھودھ گلا throat تھائی رائیڈ۔

● آجین third eye تیسری آنکھ غدود۔

● کورنر crown پیشگیٹ غدود۔

ہمارے نظام غدود کا بہت اہم کردار اور یہ ایسے جوسز ہمارے خون میں بھیجے ہیں جو کہ ہمیں وقتی اور جسمانی طور پر صحت مند رکھتے ہیں ان کا ذکر نظام غدود کے سلسلے میں مختصراً کیا گیا ہے۔

ریکی اور چکراز

ریکی کی آگاہی اور اس کو سمجھنے کے لئے ضروری ہے کہ ہم جسمانی چکراز کے متعلق بنیادی معلومات کے بارے میں جانیں۔ کیونکہ چکراز کا ہماری وقتی اور جسمانی صحت سے انتہائی گہرا تعلق ہے۔

چکراز کے سات جسمانی مراکز

چکرا سکرٹ زبان کا لفظ ہے جس کا مطلب ہے۔ پیہر اور یہ اپنے محور پر گھومتا ہے یہ چیز یا آہستہ گھومتا ہے جس کا انحصار ہماری جسمانی توانائی کے بہاؤ پر ہوتا ہے یہ چکراز ہمارے جسم کے مختلف حصوں میں واقع ہوتے ہیں اور ہمارے جسمانی نظام کا حصہ ہوتے ہیں۔ ہر چکرا کا تعلق ہمارے کسی خاص جسمانی اعضاء سے ہوتا ہے ہم اس کی تفصیل میں نہیں جائیں گے ہمارے جسمانی نظام، نظام عصبی، جسم، انہضام، تولید اور خون پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ تمام چکراز ہمارے دماغ، گلے، سینے، پیٹ، جیسی اعضاء اور ریزہ کی ہڈی کے نچلے حصے میں واقع ہوتے ہیں۔

چکراز اور جسمانی اعضاء

ہر چکرا ایک جسمانی اعضاء سے منسوب ہے۔ مولا دھارا Root Chakra ریزہ کی ہڈی کے نچلے حصے میں واقع ہوتا ہے اور اس کا تعلق بڑی آنت، مقعد اور کچھ اس کا اثر گروں پر بھی ہوتا ہے۔

سوا دھارا navel chakra اس کا تعلق انسانی جنسی اعضاء سے ہے۔

مٹی پورا solar pleux اس کا تعلق نگر پیٹ قلی چھوٹی آنت اور پتہ سے ہے۔

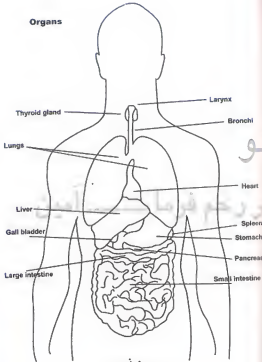
لٹا ہٹ heart اس کا تعلق دل اور بازوؤں سے ہے۔

دھوا throat chakra اس کا تعلق ہمارے گلے اور پیچڑوں سے ہے۔

اجن third eye chakra اس کا تعلق دماغ چہرے ناک اور آنکھ سے ہے۔

سہرا Crown chakra اس کا تعلق کسی بھی جسمانی اعضاء سے نہیں ہے

Organs



بڑے انسانی اعضاء

بلکہ یہ پارے انسانی نظام کا حصہ اور تمام پیکراز کے فعل کا نگران ہے۔

ان تمام کا تعلق ایک دوسرے کے ساتھ ہے اور ان کی تیز اور آہستہ حرکت ہماری صحت کی خرابی کا باعث ہوتی ہے اور ان کا متوازن ہونا چاہیے تاکہ ذہنی و جسمانی طور پر صحت مند رہیں۔

ریکی سے ہم اپنے پیکراز کو متوازن کر سکتے ہیں اور اس سلسلے میں ریکی ہماری کافی مدد کرتی ہے۔

میڈیشن (ایک زبردست مشاہدہ کار بنانے کی سائنس)

آج کے دور میں ہم اپنی زندگی ایک نہ ختم ہونے والی جدوجہد، لا حاصل مقابلہ بازی اور نام نہاد غیر ضروری مقاصد کو حاصل کرنے میں گزار دیتے ہیں اور اپنے لئے کافی مشکلات پیدا کر دیتے ہیں آج کا دور انتہائی تیز رفتار اور ہنگامہ خیز ہے۔ اور بہت جلد تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی ہیں ہمیں اپنے آپ کو اس دور کے نئے نئے پورے کرنے کے لئے ہمہ وقت ایک جدوجہد کرنی ہوتی ہے اور خصوصاً شہری زندگی میں تو وقت کی قلت کا سامنا ہوتا ہے یہ ہماری جدوجہد آہستہ آہستہ ہمیں اپنے آپ سے دور کر دیتی ہے اور ہم مختلف ذہنی پریشانیوں کا شکار ہو کر بیمار ہو جاتے ہیں۔

میڈیشن اس کے بالکل برعکس ہے میڈیشن ہماری ذہنی حالت کو اپنے مسائل کو سمجھنے میں آسانی پیدا کرتا ہے ہمارے نقطہ نظر کو بہتر کرتا ہے اور مسائل کو سمجھنے میں ہمارے زاویہ کو بہتر کرتا ہے اور ہمیں اپنا آپ سمجھنے میں مدد کرتا ہے۔

میڈیشن کا مرکز

ہم میڈیشن میں خاموشی کے ساتھ اپنی اندر کی دنیا کا نظارہ کرتے ہیں یعنی اپنی لطرت کا مشاہدہ کرتے ہیں اور اس کی طرف لوٹتے ہیں جو ہم روزمرہ کے کاموں کی وجہ سے چھوڑ چکے ہوتے ہیں ہمارے میڈیشن کا سب سے اہم ترین کام ذہن کو واپس لانا، خارج کرنا اور پرسکون کرنا ہے۔

اب ہم اس کو تفصیل سے دیکھتے ہیں۔

ذہن کو واپس لانا

میڈیشن میں ذہن کو واپس لانے سے مراد اس کو اندرونی مشاہدے کی طرف مائل کرنا ہے یعنی خاموش بیٹھنا اور خارجی اور بیرونی دنیا سے نااطاقہ ڈکراپنے ذہن کے اتار چڑھاؤ جذبات اور احساسات کا بغور جائزہ لیں۔

خارج کرنا

میڈیشن میں خارج کرنے سے مراد یہ ہے کہ اپنے ذہن کو کنٹرول سے باہر آنا یعنی آپ کو کاموں میں میکانیکی انداز کے بجائے ایک شعور جھلکانا چاہیے۔

پرسکون ہونا

میڈیشن ذہن کو پرسکون کرنے میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے کیونکہ اس سے ہم اپنے خیالات اور جذبات کو قدرتی طریقے سے گزرنے دیتے ہیں جس سے ہمارے ذہن پر اثر انداز ہونے والے دباؤ سے کافی حد تک ہم آزاد ہو جاتے ہیں۔

خلاصہ میڈیشن

..... خاموشی سے بیٹھ جائیں۔

..... جسم پر سکون رکھیں۔

..... آہستگی سے بات کریں۔

..... ذہن کو پرسکون رکھیں۔

..... تمام خیالات اور احساسات کو گزرتے ہوئے دیکھیں۔

..... خیالات اور احساسات انگریز گے ڈوئیں گے بس ان کا مشاہدہ کریں ان کے ساتھ چپکے یا جڑے نہیں۔

ریکسی میڈیشن

دنیا میں میڈیشن کے کئی طریقہ کار اپنے اپنے معاشرے اور ماحول کے مطابق رائج ہیں اور ان سب کی اپنی اہمیت اور افادیت ہے۔

مشاہدہ

کسی بھی چیز کا مشاہدہ مثلاً شمع، دائرہ اور سورج۔ یا اور کوئی بھی لفظ اپنے مذہب کے مطابق جس کو ہم منتر کہتے ہیں۔

ریکسی میڈیشن جو میں آپ کو بتانے جا رہا ہوں اس میں مشاہدہ اور منتر استعمال کیے گئے ہیں یعنی کوئی بھی چیز جو تصور میں لائی جاسکے اور کوئی منتر یا لفظ۔

اس ریکسی میڈیشن میں ریکسی مائل یا علامت کے طور پر اور اس کے نام کو منتر کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

اس میڈیشن کی زبردست افادیت ہے اور اس کے بہت فائدے ہیں یہ ایک طاقتور اور موثر میڈیشن ہے جو کہ ذہن کو پرسکون، صحت مند اور تندرست کرتا ہے اس کے کرنے سے خیالات واضح اور تصور کی قوت اچھی ہوتی ہے اور غیب دانی اور اپنے آپ اور دوسرے کو صحت مند کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اس میڈیشن کو اپنے مسائل دور کرنے اور مقاصد کو حاصل کرنے کیلئے بھی استعمال کیا جاتا ہے اس میڈیشن کی اضافی خصوصیت یہ ہے کہ آپ کے گرد ریکسی کا حصار رکھتا ہے۔

اب اس میڈیشن کی تفصیل مندرجہ ذیل ہے۔

(۱)۔ کسی بھی ایسی حالت میں بیٹھ جائیں جو آپ کو پرسکون اور آرام میں رکھے، چاہے زمین پر بیٹھیں یا کسی کرسی پر بیٹھیں اپنے کمر کو سیدھا اور آرام دہ حالت میں رکھیں۔

(۲)۔ اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح رگڑ کر اپنے گھٹنوں پر رکھیں یا اپنی گود میں۔ ذہنی اور جسمانی طور پر پرسکون ہوں اور آہستہ آہستہ سانس لیں اور ربکی کے متعلق سوچیں۔

(۳)۔ اس کے بعد اپنے ہاتھ سے اپنا پاور سبیل یا علامت کو اپنے سامنے ہوا میں بنانا شروع اور چشم تصور میں دیکھیں آپ کی انگلیوں سے سفید یا سنہری روشنی نکل رہی ہے اور آپ اس روشنی سے وہ سبیل بناتے ہیں۔

(۴)۔ اپنے اس سبیل کو ذہنی طور پر اپنی تیری آنکھ یعنی اکھن پکڑ لائیں۔

(۵)۔ اور پھر اس سبیل کا نام پڑھنا شروع کریں تین بار اس سبیل کا نام لیں لیکن اس سبیل کو اپنی تیری آنکھ پر ہی رکھیں۔

اور جب آپ یہ محسوس کریں کہ آپ نے اچھا خاصا اس مقام پر تصور کر چکے ہیں تو تین سے پانچ تک کے تمام مراحل کو لیول ٹو کے سبیل اور اگر آپ ماسٹر لیول کر چکے ہیں تو اس کے سبیل کے ساتھ دوہرائیں۔

اور جب ہم اپنا یہ میڈیشن ختم کریں تو اس وقت ہم بہت زیادہ اپنے آپ میں توانائی اور سکون نہ صرف محسوس کریں گے بلکہ اپنے آپ کو بہت زیادہ دیکھ سکیں گے اور ہمیں اپنے اس توانائی کو اپنے کسی منصوبے اور مقصد کو چشم تصور میں لا کر اس کو یقینی چاہے۔ نہ صرف یہ بلکہ ہم کسی کو توانائی بھیجتا چاہے ہیں تو وہ بھی بھیج سکتے ہیں تاکہ وہ

صحت مند اور تندرست ہو جائے تو اس کو چشم تصور میں لا کر اس کو بھیجیں تو بہت فائدہ ہوگا یہ اس میڈیشن کا آخری مرحلہ ہے۔

اور جب آپ یہ میڈیشن ختم کریں تو آہستہ آہستہ اپنی آنکھیں کھولیں اور لمبی گہری سانس لیں۔

پھر اپنے دونوں ہاتھوں کو اچھی طرح سے رگڑیں اور اس کو اپنے چہرے پر رکھ دیں اور اپنے آپ کو تروتازہ محسوس کرتے ہوئے کچھ قدم چلیں۔

چند اہم نکات

اس میڈیشن کو کرتے ہوئے چند مندرجہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

جگہ پرسکون اور ہر قسم کی روکاوٹ سے پاک ہو۔

کمر بالکل سیدھی ہونا کہ میڈیشن کے فوائد زیادہ سے زیادہ ہوں دوسرے مرحلے پر آپ اپنے ربکی کاغذ سے بھی مدد لے سکتے ہیں اور میڈیشن ختم کرنے کے بعد ان کا شکر یہ ادا کریں۔ ذہنی و جسمانی تازگی سے بالکل پاک ہوں اور حتی الامکان اپنے آپ کو پرسکون رکھیں۔

Reiki Level 1



ریکی لیول 1 کا سہل

ریکی کی علامتیں یا نشانات (Symbols)

ریکی لیول ون:

چونکہ اس کو پاور سہل یا طاقت کی علامت بھی کہا جاتا ہے۔

مطلب:.....خدا اور انسان ایک ساتھ آرہے ہیں۔

یا میرے پاس کتنی ہے۔

استعمال:..... اس سہل یا علامت یا سائن کو ہم اپنی ریکی کی قوت میں

اضافے یا صحت مند کرنے کی طاقت میں اضافے کے طور پر استعمال کرتے ہیں یہ

سہل ہمیں اپنے چاروں طرف پھیلے پرائن، مائیکر یا پی سی تو اتنی حاصل کرنے میں

مدد دیتا ہے اور اپنی حاصل کی ہوئی توانائی کو جہاں بھیجتا جا ہیں وہاں بھیج سکتے ہیں۔

اس علامت کو ہم اپنے سامنے یا اپنے سر میں یا کلاکٹ کے سر پر خیالی طور پر

بناتے ہیں اور تین بار اس کا نام آہستگی سے دہراتے ہیں۔

اس علامت یا سہل کو ہم ہر جگہ ہر وقت اور ہر مقصد کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

..... کسی بھی جسمانی علاج کے لئے۔

..... فنی توانائی یا قوت کی صفائی کے لئے۔

..... روحانی طور پر حفاظت کے لئے۔

..... خوراک، پانی، ادویات وغیرہ پر بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

..... کسی بھی کام اور منصوبے میں کامیابی کے لئے۔

..... اپنے دوسرے ریکی سہل یا علامتوں کو قوت بخشنے کے لئے (یہ دوسرے

یول کرنے کے بعد ہوگی۔

اور کسی بھی قسم کے علاج کے بعد توانائی کو اس حصے میں بند کرنے کے لئے۔

ریکی یول ٹو

شہنشاہ ذی شون

اس علامت کو ہم قاضی علامات بھی کہہ سکتے ہیں۔

مطلب:..... میرے روح تمہاری روح سے ملتی ہے تاکہ امن ہو اور

نوریاب (enlightened) ہوا جائے۔

یہ علامت اس وقت استعمال ہوتی ہے جب ہم کسی کو قاضی طور پر صحت مند کرتے ہیں اور جب مریش ہمارے سامنے نہیں ہوتا ہے ریکی کی تعلیمات کی مطابق ہم وقت کے پابندی سے آزاد ہو کر ماضی، حال اور مستقبل کے منصوبے اور واقعات کو بھی ریکی دے سکتے ہیں اور ماضی کی ناکامیوں کے احساس سے بھی نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

تام۔ آ۔ را۔ شا

مطلب توازن

یہ علامت توانائی کو متوازن کرنے میں مددگار ہوتا ہے اور یہ انسانی پیکرا میں توانائی کی رکاوٹ کو دور کر کے اس کے بہاؤ میں مدد دیتا ہے۔

Reiki Level 2

本
人
を
助
け
る

ریکی یول 2 کے سہل



اگر اس کو روکی جگہ پر لکھا جائے تو درد کو کافی حد تک کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

ریکی ماسٹر علامت (Symbol)

ڈائی کوی

یہ ریکی سمبل یا علامتوں میں سب سے زیادہ طاقتور علامت ہے۔

یہ ماسٹر لیول کا سمبل ہے اور ماسٹر بننے کے بعد اس کا استعمال ہوتا ہے۔

اس نشان سے ہم اپنے روح کی صحت و صفائی کرتے ہیں اور یہ ہماری بیماریوں

کی اصل وجہ یا جڑ کا علاج کرتا ہے اور ہمارے ہالہ اور اور توانائی کے بہاؤ کو ٹھیک کرتا

ہے یہ ہمیں نور یا پ (enlightened) ہونے میں مدد دیتا ہے یہ ہمیں باشعور اور

خود آگاہ میں مدد فراہم کرتا ہے اس نشان سے زیادہ سے زیادہ مشق کرنے سے زندگی

میں واضح تبدیلیاں آتی ہیں۔

ریکی سمبل یا علامت کو کیسے ایکٹیویٹ کیا جاتا ہے؟

ریکی عمل زاور ماسٹر ریکی نشانات اور سمبل کو اس طرح ایکٹیویٹ کرتے ہیں۔

1..... اپنے ہتھیلی پر بنانے میں۔

2..... خیالی طور پر اپنے سامنے بنانے پر۔

3..... اس کا تصور کرنے سے۔

4..... اس سمبل کا تین بار نام لینے سے۔

Reiki Level 3



ریکی لیول 3 کا سمبل

آپ مند بہ بالا کی بھی طریقے سے اپنے سہل کو ایکٹیوٹ کر سکتے ہیں لیکن سب سے اہم ترین بات یہ ہے کہ آپ کی نیت اپنے سہل کو ایکٹیوٹ کرنے کی ہو علاج کرتے ہوئے اس کو کہاں بنایا جائے۔

ہم آہنگ کرنا (Attunement)

ریکی میں ہم آہنگ کرنا یعنی attune کرنا، یہ وہ طریقہ کار ہے جس میں ریکی ماسٹر اپنے شاگرد کو ریکی ماسٹر بناتے ہیں یا اس کو پہلا لیول سکھاتے ہیں یا اس کا مثل کرتے ہیں کہ وہ ریکی لیول وان کی صلاحیت حاصل کر لے۔ یہ ایک خوبصورت اور پرست تقریب ہوتی ہے جس میں انتہائی ادب اور احترام کے ساتھ پیشا جاتا ہے اور ماحول کو مزید بہتر، خوبصورت اور روحانی بنانے کے لئے خوشبودار پھول، اگر تھی اور مدھم روشنی کا اہتمام ہوتا ہے۔ اس کے بعد ریکی ماسٹر ریکی کے متعلق چند اصول بتاتے ہیں اور پھر آنکھیں بند کرنے کو کہتے ہیں۔ اس کے بعد ریکی ماسٹر اپنے شاگرد کو ریکی سے ہم آہنگ کرتے ہیں اور اس عمل کے بعد وہ شخص تاحیات ریکی کی صلاحیت کا حامل ہو جاتا ہے۔

ریکی سے علاج

ریکی سے علاج کا طریقہ کار یہ ہے کہ آپ سکون سے صوفے پر بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں اور یا اس کے علاوہ اور کوئی آرام دہ حالت ہو، ریکی ماسٹر اپنے ہاتھ آپ کے تکلیف والے حصے کے اوپر رکھ دے گا اور 15 منٹ یا اس سے زیادہ ریکی دے گا اس بات کا انحصار بیماری کی حالت پر ہے یہ ایک گمنڈ بھی ہو سکتی ہے

یہ ضروری نہیں ہے کہ جسم پر ہاتھ رکھے جائیں بلکہ کبھی کبھار جسم کے اس حصے سے تھوڑا اور پر بھی ہاتھ رکھے جائیں تو اس کا فائدہ ہوتا ہے۔ کیونکہ نظریہ کے مطابق یہ جسم میں سفر کرتی ہے اور اس کی جس جگہ ضرورت ہوتی ہے وہاں پہنچ جاتی ہے۔ اس کے علاوہ پانی کو بھی ریکی دے کر مریض کو پلایا جاتا ہے جس کے بے حد فوائد ہیں۔ اس کے علاوہ موسم ہتی اور ادویات کو بھی ریکی کر کے مریض کو دی جاتی ہیں تاکہ ان کے فوائد زیادہ سے زیادہ حاصل ہوں۔

ریکی لینے والے کا تجربہ

ریکی لینے کا تجربہ بہت ہی پرسکون اور اچھا ہے کیونکہ اس سے جسم کسی قسم کا کوئی بھی دباؤ نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی کسی قسم کی تکلیف بلکہ جسم بالکل ہی گرمی اور ارتعاش ہوتا ہے اور ذہن پرسکون اور غنودگی کا احساس دیتا ہے۔ مریض کو اپنی تکلیف میں اتفاق محسوس ہوتا ہے اور وقتی و جسمانی طور پر بہتر سے بہتر ہوتا جاتا ہے اور وقتی مضبوطی بھی حاصل ہوتی ہے جو اس کو بیماری کے مقابلے میں باہمت اور مضبوط ارادے کا مالک بناتی ہے۔

مشہور ریکی ماسٹر مکاؤ سوئی (Mikao Sui)

(1865--1926)

مکاؤ سوئی جدید ریکی کے بانی ہیں۔ مکاؤ سوئی 5 اگست 1865ء کیوٹو جاپان میں پیدا ہوئے ان کا تعلق ایک صاحب ثروت خاندان سے تھا۔ اس وقت کے رواج کے مطابق انھوں نے تعلیم حاصل کرنا شروع کی۔ اور اس کے ساتھ ہی مارشل آرٹ اسکول سے تعلیم بھی لینا شروع کی۔

مکاؤ سوئی بچپن سے ہی بہت ذہین اور مختصر طالب علم تھے ان کا رجحان طب، نفسیات، فہم دانی اور مختلف مذاہب کے مطالعہ کی طرف تھا۔

سوئی نے اپنی تعلیم حاصل کرنے کے بعد چین اور مختلف مغربی ممالک کے دورے کئے اپنی زندگی میں انھوں نے بطور سرکاری ملازم، آفیس ور، پورٹر، پرسنل سکرٹیری، اور مشنری کے طور پر کام کیا۔ ریکی کی کھوج کی طرف سوئی اس طرح متاثر ہوئے کہ ان کے ایک طالب علم نے ان سے دورانِ بچہ حضرت یسعی کے طریقہ صحت کے متعلق سوال کیا اور اس کے عملی مظاہرے کے لئے کہا۔

اس سوال نے سوئی کو مشکل میں ڈال دیا لیکن آنے والے دس سال سوئی کی زندگی میں اہم بنادے اور سوئی اس سوال کی کھوج میں لگ گئے اس سلسلے میں انھوں نے مختلف ملکوں کے دورے کئے اور مختلف لوگوں سے ملے اور آخر کار انہی میں بدھ ازم کے قدیم مسکرت لٹریچر میں ان کو اپنے سوال کا جواب ملا (یاد رہے بدھ ازم کا آغاز ایک ہندو شاگرد نے انہی میں شروع کیا تھا اور بدھ ازم کا اصل جنم ہندوستان سے ہوا) اور اس طریقہ کار کے متعلق پتہ چلا۔ اس کے بعد وہ واپس جاپان



مکاؤ سوئی

آئے اور مختلف بدھ مت فرقوں سے اپنی معلومات کے حوالے سے گفتگو کرتے رہے۔ اس دوران انھوں نے ایک خانقاہ میں بدھاؤم کا مسکرت زبان میں لڑ بچہ کو پڑھا تو یہ حقیقت آشکار ہوئی کہ انسان کو شفا لایا کرنے کی صلاحیت ایک ہر ایک طاقت سے دویت ہوتی ہے۔

اس کے بعد سوئی نے ان ہدایات کے مطابق عمل کرتا شروع کیا اور کرونا پہاڑ Karuna Mountain کچھ روز روایات کے مطابق کوری آما Koriama Mountain پر پہنچے گئے اور 21 دن تک روزے کی حالت میں مدیہ پیشین کرتے رہے اور بالآخر 21 ویں دن ان کو ایک روحانی کیفیت میں عظیم تجربہ ہوا اور ایک روشنی کی صورت میں وہ نوریدپ (Enlightened) ہوئے اور ان کو سمبلو اور آوازوں کو صورت میں عظیم الشان شفا کی خصوصیات دریافت ہوئیں۔ اور ساتھ ہی ساتھ یہ صلاحیت دویت ہوئی۔

اس کے بعد انھوں نے لوگوں کی تربیت شروع کی اور نوکیو میں اسکول قائم کیا جس میں جسم کی بیماریوں کا علاج کیا جاتا تھا اس کے بدلے وہ انتہائی کم فیس وصول کرتے تھے۔ اس سلسلے میں انھوں نے ایک کتابچہ بنایا جس کو بعد میں ریکی ماسٹر فرینک ار جادو پٹر (Frank Arjava peter) نے انگریزی زبان میں اور جینس سمینڈ بک آف سوئی ریکی سسٹم (Original Handbook of Sui Reiki System) کے نام کے تحت چھپوایا۔

سوئی نے اپنی زندگی میں 16 ریکی ماسٹر بنائے ان میں ایک ڈاکٹر ہائی کا شی بھی ہیں جو سوئی کے آخری ریکی ماسٹر تھے۔

جدید دنیا کو اس عظیم الشان قدیم علم کی جدید صورت میں روشناس کرانے والے مکاؤ سوئی 1926 میں اس دنیا سے رخصت ہوئے۔

جدید علم ریکی کے بانی مکاؤ سوئی کا انٹرویو

مندرجہ ذیل تحریر ایک انٹرویو کا اقتباس ہے

”رومانہ قدیم سے ہی انسان جہاز چمک تو ہے، مسریم اور دوسری چیزوں سے علاج کرتا رہا ہے ان کو یاد دہرتا رہا ہے کہ کھانا کھاتا تھا۔ اور ان تمام علاجوں کو لوگوں میں کافی پذیرائی حاصل تھی۔ اور ان معالجون کو بھی میں بہت عزت دی جاتی تھی اور یہ لوگ بہت کم لوگوں کو یہ علم سکھاتے تھے۔

لیکن زمانہ جدید میں انسان کا ایک دوسرے پر انھما بہت بڑھ گیا ہے اور انسان کو ایک دوسرے کے ساتھ مل جل کر رہنا ہے اور اس سے ہی خوشیوں، انسانی اور اور سماجی ترقی میں اضافہ ہوگا۔

ریکی کا آئیڈیالوجیا ایک تخلیق ہے اس سے پہلے کسی نے یہ متعارف نہیں کر لیا اور نہ ہی اس کے قوانین مرعہ کئے ہیں لیکن اسکو میں اپنے کئے محفوظ نہیں رکھنا چاہتا اور کیونکہ اس کی افادیت کو دیکھتے ہوئے میں نے یہ فیصلہ کیا کہ اس کو عام آدمی تک پہنچایا جائے کیونکہ اس کو ہر آدمی سیکھ سکتا ہے اور رب کی رحمت حاصل کر سکتا ہے۔

میرے اس طریقہ کار کی بنیاد کائنات میں موجود کائناتی قوت پر ہے۔

اور کسی بھی انسان کو یہ سیکھنے کے لئے خود بھی صحت مند اور سست اور مضبوط ہونا چاہیے اور اس کے سیکھنے کے بعد ہر انسان کے دل و دماغ میں کافی تبدیلی آتی ہے اور زندگی بہت خوشگوار محسوس ہوتی ہے آج کے جدید دنیا میں ہمیں اپنے خارجی دنیا کے ساتھ ساتھ اپنے اندرونی دنیا کی بہتری، ترقی اور تعمیر نو کی ضرورت رہتی ہے تاکہ ہم بنیادوں دکھا اور غموں سے دور رہیں۔“

میں ہونے والی درد کاafi حد تک کم ہو جاتی ہے

سوال: کیا کوئی بھی بیماری اس سے شفا یاب ہو سکتی ہے؟

جواب: جی ہاں کوئی بھی جسمانی اور ذوقی بیماری اس طریقہ علاج سے شفا یاب ہو سکتی ہے۔

سوال: کیا ریکی صرف پیاروں سے صحت مند کرتی ہے؟

جواب: نہیں ایسا نہیں ہے بلکہ یہ دوسرے نفسیاتی بیماریوں اور خراب عادتوں کو بھی ٹھیک کرتی ہے اور اگر کوئی اپنی عادتوں کو بہتر کرنا چاہے تو وہ بھی کر سکتا ہے۔

سوال: ریکی کیسے کام کرتی ہے؟

جواب: ریکی انسان کے جسم میں سفر کرتی ہے اور بیماری کی وجوہات کو دور کر کے صحت مند کرتی ہے۔

مجھے یہ طریقہ کار کسی قیمتی یا کسی شخص سے روایت نہیں ہوا بلکہ یہ تو مجھے بچا ایک اس بات کا احساس ہوا اس وقت جب میں روزے کی حالت میں تھا کہ میں ایک صحت مند کرنے والی قوت کا مالک بن گیا ہوں۔ جدید سائنس اور جدید دنیا کیلئے اسکالرز اس صحیح کو سلجھانے میں مصروف ہیں لیکن اب تک اس مسئلے کو حل نہیں کر سکے مجھے یقین ہے کہ ایک دن ضرور اس صحیح کو سلجھائیں گئے۔

سوال: اس طریقہ علاج کے مضمرات ہیں؟

جواب: ایسا نہیں ہے کہ اس طریقہ علاج میں کوئی دوا استعمال ہوتی ہو اور کوئی طبی آلات اور اس کو کوئی مضمرات نہیں ہیں۔

سوال: کیا ہمیں طب کی معلومات ہونی چاہیے؟

جواب: میرا طریقہ علاج جدید طبی علاج سے بڑھ کر ہے آپ کو طبی معلومات

کی ضرورت نہیں ہے میں میرے پاس اگر کوئی دماغ کی بیماری کا مریض آتا ہے تو میں اس کا علاج کرتا ہوں میرے پاس ہیٹ کے درد کا مریض آتا ہے تو میں اس کا علاج کرتا ہوں آپ کو کسی قسم کی ادویات لینے کی ضرورت نہیں ہے طریقہ علاج بہت سادہ اور آسان ہے بس متاثرہ جیسے پر اپنے ہاتھ رکھ دیں یا چھتیاں لیں یہ ہے طریقہ علاج ہے۔

سوال: مشہور طبی سائنسدان اس طریقہ کار کے متعلق کیا سوچتے ہیں۔

جواب: یورپی طبی سائنسدان اس طریقہ علاج پر بہت تنقید کرتے ہیں۔ لیکن کچھ سائنسدان کے مطابق اس طریقہ کار کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ڈاکٹر کوئڈ کے مطابق میڈیکل سائنس نے بہت ترقی کی ہے آج کے طبی دور کے سب سے بڑی غلطی یہ ہے کہ یہ بیماری کے نفسیاتی پہلوں کو نظر انداز کر دیتی ہے۔ ڈاکٹر کیو کا کہتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ نفسیاتی طریقہ علاج اس سے ملنے جتنے دوسرے طریقہ علاج طبی طریقوں سے بہت بہتر ہوتے ہیں۔ لیکن اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ وہ اس کو مریض کی شخصیت سے ہم آہنگ کیا جاتا ہے اور ایسے تمام ڈاکٹرز جو ان طریقہ علاج کی مخالفت کرتے ہیں دراصل میں وہ تنگ نظر ہیں۔

سوال: گورنمنٹ کا رد عمل کیا تھا؟

جواب: 6 فروری 1922ء کو ہاؤس آف ریپرنٹس (House of Representative) کے بجٹ اسٹینڈنگ کمیٹی کے ممبر سے جب حکومت کا نقطہ نظر پوچھا گیا تو انھوں نے جواب دیا کہ آج سے دس سال پہلے چٹانم کے متعلق بھی بہت زیادہ پروپیگنڈہ کیا جاتا تھا یہ ایک غیر سائنسی علم ہے لیکن ڈاکٹر حضرات جو دوران علاج ان کیلئے تھراپی اور دوسرے غیر روایتی طریقے استعمال کرتے ہیں ان کے متعلق

ریکی ماسٹر ڈاکٹر ہائی کاشی (Dr. Haykashi)

1878-1940ء

ڈاکٹر ہائی کاشی دوسرے مشہور ترین ریکی ماسٹر ہیں جو ڈاکٹر سوئی کے بعد بنائے گئے۔ ریکی میں بہت جانے جاتے ہیں ڈاکٹر سوئی کے ان شاگردوں میں شمار ہوتا ہے جو ریکی کی ترویج و اشاعت میں پیش پیش رہے اور ان کی مخلصانہ کوششوں کی وجہ سے ریکی بے انتہاء مقبول ہوئی۔

ان کا سب سے بڑا کارنامہ یہ ہے انھوں نے ریکی میں ہاتھوں کو جسم کے مختلف حصوں پر کیسے رکھنا ہے اور اس کے علاوہ ان کی کوششوں سے مغرب میں ریکی کا تعارف ہو ڈاکٹر ہائی کاشی نے 1925 میں 47 کی عمر میں ڈاکٹر سوئی سے تربیت لینا شروع کیا ان کے مطابق یہ ڈاکٹر سوئی کے آخری خالِ علم تھے جنہوں نے ریکی ماسٹر کی تربیت لی۔

انہوں نے ریکی کے تین لیول کی تربیت کے بعد ٹوکیو میں اپنا ریکی کلینک قائم کیا اور اس میں 16 بنگلہ ز اور 8 بستر تھے تمام ریکی ماسٹر 2 کی جوتی کی صورت میں خدمت سرانجام دیتے تھے۔

ڈاکٹر ہائی کاشی پیسے کے اعتبار سے ڈاکٹر تھے اور انھوں نے چینی طریقہ علاج کے کچھ اصولوں کو اپنے علاج میں اپنایا مثلاً چینی طریقہ علاج میں کچھ پریشر پوائنٹ ہیں ڈاکٹر ہائی کاشی نے اپنے علاج میں ان کو استعمال کیا جس کے بہت اچھے نتائج سامنے آئے۔

چینی طریقہ علاج میں انسانی سر اور جسم پر زیادہ پریشر پوائنٹ ہیں اور چینی

کیا کہیں کے اسی طرح ریکی کی طرح کوئی قانون نہیں توڑتی ہے۔

سوال:۔۔۔ لوگ اکثر یہ کہتے ہیں کہ طریقہ کار انتہائی اہم ہے جو صرف اور صرف مخصوص لوگ ہی سمجھ سکتے ہیں۔ اور وہ بھی کسی کو ودیعت کی جاسکتی ہے ہر کوئی اس کو نہیں سمجھ سکتا ہے؟

جواب:۔۔۔ نہیں ایسا نہیں ہے ہر جاندار شفا یابی کی قوت رکھتا ہے درست، پودے، جانور، آبی جاندار اور حشرات ان میں انسان سب سے زیادہ شفا یابی کی قوت رکھتا ہے کیونکہ وہ اشرف المخلوقات ہے۔

سوال:۔۔۔ تو کیا ہر کوئی ریکی لیول ون سمجھ سکتا ہے؟

جواب:۔۔۔ بالکل ہر مرد و عورت بوڑھا جوان صاحب علم ہو یا نہ ہو ہر وہ انسان جو عام فہم رکھتا ہے ریکی سمجھ سکتا ہے اور مختصر سے وقت میں سمجھ کر نہ صرف اپنے آپ کو بلکہ دوسروں کو بھی صحت مند کر سکتا ہے۔

سوال:۔۔۔ ہم کیسے علاج کر سکتے ہیں؟

جواب:۔۔۔ اس میں مندرجہ ذیل طریقہ کار شامل ہیں۔

• ہاتھوں سے چھپنا۔

• ہاتھوں سے جسم کے حصہ حصوں کو دبانے۔

• ہاتھوں کو جسم کے حصہ حصوں پر رکھنا۔

نظریہ کے مطابق توانائی مختلف جسمانی مخلوق کے ذریعے پورے جسم میں سفر کرتی ہے۔

اسی نظریہ کے تحت انھوں نے آٹھ ہاتھوں کی پوزیشن کو استعمال کیا ان کے مطابق ریکی ان ہی مخلوق کے ذریعے جسم کے مختلف حصوں میں سفر کرتی ہے یا جسم کے ان حصوں کو جہاں ضرورت ہوتی ہے اس سلسلے میں ڈاکٹر سوئی صرف سر پر ہاتھ رکھ کر علاج کرتے تھے لیکن خصوصی علاج میں انھوں نے مختلف پوزیشن بھی استعمال کی ہیں۔

قیاس کیا جاتا ہے انھوں نے اس کے علاوہ بھی پوزیشن استعمال کی ہیں انھوں نے 17 افراد کو ریکی ماسٹر بنایا جن میں مادام نکاتا بھی شامل ہیں۔
ان کا انتقال 4 مئی 1940 کو ہوا اور مادام نکاتا ان کی جان دشمن بنی۔



ڈاکٹر یابی کاشی

میڈم ٹکاتا (Takata)

1900-1980

میڈم ٹکاتا 24 دسمبر 1900ء کو جزائر ہوائی کے جزیرہ کائیٹی میں پیدا ہوئیں ان کے والدین جاپانی مہاجرین تھے جو جاپان سے ہجرت کر کے وہاں آباد ہوئے تھے۔ ان کے والد گئے کے باغات میں ملازم تھے انھوں نے انہی باغات میں ملازمت کرنے والے ایک شخص سے شادی کی جو کہ جلد ہی میڈم ٹکاتا کو چھوڑ کر اس دار فانی سے کوچ کر گئے۔ اس وقت میڈم ٹکاتا صرف 34 سال کی تھیں اور دو بیٹیوں کی ماں تھیں۔

اپنے گھر کی دیکھ بھال کرنے کے لئے انھوں نے سخت محنت کی اور کچھ ہی دنوں میں وہ بری طرح بیمار ہو گئیں جس میں پیٹ کا مرض، پیچیدہ دلوں کا مسئلہ اور اعصابی خلل تھا وہ بیک وقت اپنی بیماری سے بھی جگ کر رہی تھیں اور اپنی جدوجہد میں بھی مصروف تھیں اسی دوران ان کی ایک بہن کا انتقال ہو گیا اور ان کو جاپان جانا پڑا۔ وہاں جا کر ان کو محسوس ہوا کہ ان کا علاج جاپان میں بہتر ہو سکتا ہے۔

اسی دوران ان کی ملاقات ڈاکٹر ہائی کا شی سے ہوئی اور وہ سمجھتی تھیں ان کو اپنا علاج رکھی سے کروانا چاہیے اور پھر انہوں نے علاج شروع کر دیا۔

وہ دن میں دو بار رکھی سے فیض یاب ہوتی تھیں اس علاج سے وہ بہت تیزی سے صحت یاب ہونا شروع ہوئیں اور صرف چار مہینوں کی قیامت میں انھوں نے اپنی تمام بیماریوں سے چھٹکارا پالیا اپنے صحت یابی سے متاثر ہو کر انھوں نے رکھی سیکھنے کا فیصلہ کیا اور 1936ء میں انھوں نے رکھی لیول ون کی تربیت حاصل کی اور ڈاکٹر ہائی



Hawayo Takata

میڈم ٹکاتا

کاشی کے ساتھ ایک سال مرلیضوں کا علاج کیا اور کئی لیول نوکی تربیت حاصل کی۔
1937ء میں میڈیم نکاتاواپس ہوائی آگئیں اور کچھ عرصے بعد ڈاکٹر ہائی کاشی بھی
ہوائی میں ان کا کلینک قائم کرنے کی مدد کے سلسلے میں آئے۔

1938ء میں ڈاکٹر ہائی کاشی نے ان کو ماسٹر لیول کی تربیت دی میڈیم نکاتاوا
کی آخری اور تیرھویں ماسٹر تھیں۔ اس کے بعد میڈیم نکاتاوا نے لوگوں کو تربیت دینا
شروع کی اور تیس سال تک انھوں نے مختلف لوگوں کو تربیت دی اس دوران انھوں
نے کسی کو ماسٹر نہیں بنایا لیکن 1970ء سے لے کر 1980ء اپنی وفات تک 22 ریکی
ماسٹر بنائے جن میں ان کی اپنی سگی بہن بھی شامل تھیں۔

میڈیم نکاتاوا کے ان ہی بائیس ریکی ماسٹر نے دنیا کو ریکی سے روشناس کرایا اور
آج دنیا میں ہزاروں ریکی ماسٹر اور لاکھوں ریکی مہلرز لوگوں کو صحت مندر کر رہے ہیں
اور اس علم کو پھیلا رہے ہیں۔

یوگا اور ریکی ماسٹر گرو شفیق راجپوت

دنیا میں سیکھنے سکھانے کا عمل ہزاروں سال سے چلا آ رہا ہے اور زندگی میں وہ
لوگ جو زندگی کی کاپی کھپ کرتے ہیں وہ بہت عقیم لوگ ہوتے ہیں اور انسانی
زندگیوں میں ان کی بہت اہمیت ہوتی ہے اور ہم ان ہستیوں کو استادوں کے نام سے
جانتے ہیں کیونکہ یہ لوگ ہماری زندگیوں کی راہ نمائین کرتے ہیں استاد کا رتبہ اس لئے
بہت بلند ہے کیونکہ استاد زندگی کو ایک رخ دیتا ہے اور انسان کو اپنے آپ کو پہچانے
میں مدد کرتا ہے۔

اسی طرح کی ایک شخصیت جناب محترم شفیق راجپوت صاحب کی ہے میری ان
سے جب ملاقات ہوئی تو ان کا حوالہ صرف اور صرف یوگا تھا کیونکہ مجھے یوگا سے انتہائی
دلچسپی تھی اور ان ہی حوالوں سے میری گفتگو ہوتی تھی آسن، سانس کی مشقیں،
میڈیٹیشن اور یوگا فلاسفی میری گفتگو کا محور ہوئی تھی لیکن ایک دن باتوں باتوں میں
مجھے پتہ چلا کہ میرے یوگا گرو نہ صرف یوگا کے زبردست ماہر ہیں بلکہ ریکی ماسٹر ہیں
اس سے پہلے میں ان کی روحانی صلاحیتوں کو دیکھ چکا تھا ان کی چھٹی حس اور مسائل کو
حل کرنے کی صلاحیت بہت شاندار تھی۔

انھوں نے ریکی 1992ء میں ممبئی اٹلیا سے سیکھی۔ اور اسکے بعد سے اب تک کئی
ریکی مہلرز اور ماسٹر بنائے ہیں ان کا سیکھانے کا انداز انتہائی موثر، آسان اور سادہ
ہے اور یہ بہت ہی اچھے پیرائے میں ریکی کے اسرار و رموز سے آگاہ کرتے ہیں۔

یہ ایک ہی دن میں کسی شاگرد کو سارے لیول نہیں کراتے اور لیول دن بھی فوری
طور پر نہیں سکھاتے بلکہ کم از کم 20 سے 25 دن سانس کی مشقیں اور میڈیٹیشن کراتے

ہیں تاکہ وہ شخص ریکی کا لیول دن سیکھنے کے قابل ہو سکے اور پھر کچھ عرصہ وقفہ دینے کے بعد لیول نو اور اسکی صلاحیت کو دیکھتے ہوئے ماسٹر لیول کراتے ہیں بصورت دیگر منع کر دیتے ہیں کیونکہ شفیع صاحب کے مطابق ماسٹر لیول ہر کوئی نہیں کر سکتا اور نہ ہی پیسے کے لالچ میں کسی کو ماسٹر لیول کرانا چاہیے۔

شفیع راجپوت صاحب ایک بہترین یوگا ماسٹر بھی ہیں اور انھوں نے اس سلسلے میں دنیا کے مشہور یوگا سنٹر یوگا انسٹیٹ سائنس کروڑ سے تربیت حاصل کی ہے یہ نہ صرف ہاتھ یوگا بلکہ راج یوگا اور کنڈلینی یوگا کے بھی ماہر ہیں اور اس کے علاوہ یوگا تھراپسٹ بھی ہیں اور بیمار یوں کا علاج یوگا آسنوں، سانس کی مشقوں، مراقبوں اور یوگا کرپاڑ سے کرتے ہیں۔



ریکی ماسٹر ریٹائٹ اور یوگا گرو شفیع راجپوت

یوگا اور ریکی ماسٹر میڈم ترنم الہی خان

کراچی کے ایک مشہور اسکول سسٹم کی جمن کی ایک براج کی ہیڈ مسٹریس نے کراچی کے ایک ماسٹر سائنسز کے حوالے سے مشہور ادارے میں ریکی سیکھنے کے لئے داخلہ لیا اور ریکی کالیول کرنے کے بعد لوگوں کو صحت یاب کرنا شروع کیا ان خاتون کا نام محترمہ مسٹر ترنم الہی خان ہے جو ریکی ماسٹر ہونے کے ساتھ ساتھ اعلیٰ تعلیم یافتہ بھی ہیں۔ انھوں نے ریکی لیول کرنے کے بعد یوگا کی تربیت بھی لینا شروع کی اور کچھ ہی عرصے بعد ریکی لیول تو بھی کر لیا۔

1999ء میں انھوں یوگا کی تربیت دینا شروع کی اور چند سالوں بعد انھوں نے ماسٹر لیول پاکستان کے ممتاز ریکی ماسٹر جناب مفتیل صفری سے کیا۔

میڈم ترنم الہی خان بہترین یوگا ماسٹر، ماہر چٹانوم، ریکی ماسٹر اور کلاسک کی ماہر ہیں۔ ان کا سکھانے کا طریقہ کار بہت منفرد ہے یہ کیول ون کی تربیت سے پہلے کچھ سائنس کی مشقیں میڈیشن اور خاص اصول سکھاتی ہیں اواس کے بعد بہتر سمجھتی ہیں تو لیول نو اور ماسٹر لیول کرواتے ہیں۔



یوگا اور ریکی ماسٹر میڈم ترنم الہی خان

یوگا اور ریکی ماسٹر پروفیسر ڈاکٹر معیز حسین

پروفیسر معیز حسین نے پاکستان میں عملی یوگا کی تربیت کا باضابطہ ادارہ انہوں نے قائم کیا تھا اس ادارے کے پلیٹ فارم سے انہوں نے ہزاروں لوگوں کو تربیت دی اور پاکستان کے کارپوریٹ سیکٹر میں بھی کئی کمپنیوں کے ٹرینرز رہے ہیں کیونکہ پروفیسر معیز حسین بنیادی طور پر ایک یوگی تھے۔ انہوں نے بعد میں مابعد الطبیعیات (Meta physics) کی دوسری شاخوں کو بھی متعارف کرایا جس میں ایک علم ریکی بھی ہے۔ پروفیسر معیز حسین اب تک کئی لوگوں کو ریکی کے لیول ون، ٹو اور ماسٹر لیول کی تربیت دے چکے ہیں اور ان کے سکھائے ہوئے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے ان میں سے بہت سے لوگوں نے بطور پیشہ بھی اپنایا۔ پروفیسر معیز حسین نے پاکستان میں ماسٹر سائنسز کے حوالے بہت کام کیا ہے وہ اس سلسلے میں سے ورکشاپ منعقد کرتے رہتے ہیں اور مختلف ٹی وی چینلوں پر لیکچر بھی دیتے ہیں۔

ان کے علاوہ پاکستان میں کافی لوگ بیرون ملکوں امریکہ، کینیڈا، یو کے اور اٹلی سے ریکی ماسٹر کا کورس کر کے آئے اور پاکستان میں اس سائنس کی ترقی میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں اور کافی لوگوں کو اس کی تربیت دے رہے ہیں۔

پاکستان کے چند مشہور ریکی ماسٹر

حسب خان صاحب۔ چیئر مین کانفی اور اپ 2009ء میں سیکرٹری منتخب ہوئے۔

صادق صاحب۔

ڈاکٹر سراج صاحب۔

زہد کھنڈوانی صاحب۔

یوگی وجاہت صاحب۔

معیز انصاری صاحب۔

افضل خاں صاحب۔

عتیق سقری صاحب۔

تاج عالم صاحب۔

آمین

ریکی کے متعلق کچھ غلط نظریات

گریڈر کی ماسٹر

ریکی کی مختلف ویب سائٹ دیکھنے کے بعد اور مختلف اسکول آف تھمٹ کے نظریات اور مختلف ریکی ماسٹرز سے ملنے کے بعد اس حقیقت کا پتہ چلا کہ ریکی میں کوئی گریڈ ماسٹر نہیں ہوتا ہے کیونکہ یہ علم کوئی مارشل آرٹ تو نہیں ہے جس میں لڑنے کی فنی فنی تکنیک ایجاد ہوں اور کھلاڑی کی مہارت میں اضافہ ہوتا جائے۔ ریکی میں صرف اور صرف تین لیول ہیں اور اس کے بعد اس کی مشق ہے۔ اس مشق سے مہارت میں ضرور اضافہ ہوتا ہے لیکن ریکی کے آغاز سے لے کر اب تک صرف اور صرف تین ہی لیول ہیں اور ابھی تک کسی بھی شخص نے کوئی ایسی بات دریافت نہیں کی ہے۔ جیسا کہ مارشل آرٹ میں ہوتا ہے کہ تمام لیول کرنے کے بعد ماسٹر کی خاص تکنیک کو ایجاد کرنا ہے یا کوئی نیا نظریہ دیتا ہے اور پھر وہ شخص اپنے نام کے ساتھ گریڈ ماسٹر لگا سکتا ہے اس لئے مارشل آرٹ کے مختلف اسکول آف تھمٹ ہیں جبکہ مارشل آرٹ کی بنیاد ایک ہی ہے لیکن ریکی میں ابھی تک ایسا کوئی تصور نہیں ہے اس لئے اگر کوئی گریڈر ریکی ماسٹر اپنے نام کے ساتھ لکھتا ہے تو غلط ہے۔ اس لئے صرف ریکی ماسٹر ہوتے ہیں نہ کہ گریڈ ماسٹر۔

پاکستان میں ریکی، پٹانٹوم اور یوگا کا مستقبل

مواصلاتی دنیا کے انقلاب نے دنیا کو ایک گاون میں تبدیل کر دیا ہے اور اب ہر ملک دوسرے ملک سے آسانی سے علوم و فنون کا تبادلہ کر سکتا ہے پاکستان میں تعلیم و تہذیب اور علم و فن کے حوالے سے کافی تبدیلی آئی ہے اور تعلیم کے ساتھ ساتھ لوگوں نے دیگر علوم پر بھی دھڑکن حاصل کرنا شروع کی ہے اور بطور پیشے کے بھی اپنا رہے ہیں۔

آج سے چند سال پہلے تک ریکی یوگا اور پٹانٹوم کے کوئی خاص ادارے نہ تھے صرف چند ایک ہی ادارے لوگوں کو ان علوم کے متعلق سکھائے رہے تھے لیکن اب آہستہ آہستہ کافی ادارے یوگا ریکی اور پٹانٹوم کی تربیت دے رہے ہیں اور انہی کی خلصانہ کوشش کر رہے ہیں تاکہ یہ علم زیادہ سے زیادہ لوگوں تک پہنچے اور لوگ اس سے زیادہ استفادہ حاصل کریں۔

جب سے ان علوم کو لوگوں نے پیشے کے طور پر اپنا نام شروع کیا ہے تو اس کے کافی اچھے اثرات مرتب ہوئے ہیں اس سے اچھے اور برے دونوں قسم کے لوگوں کی پہچان ہو رہی ہے۔

جہاں پاکستان میں بہت سے لوگ اس کی علمی خدمت کر رہے ہیں اور اس کے متعلق بیچ بائیں لوگوں تک پہنچا رہے ہیں وہاں بہت سے صاحبان اس علم کے متعلق بہت سے غلط نظریات کو بھی پھیلا رہے ہیں اپنے آپ کو بہت ہی مافوق الفطرت اور اولیائیت کرنے کی کوشش کر رہے ہیں اور عجیب و غریب قسم کی حرکتیں کرتے ہوئے یا دعوے کرتے ہوئے نظر آتے ہیں جن کی حقیقت سے دور دور تک کوئی تعلق نہیں ہوتا اور ان کی عقل پر ماتم کرنے کو جی چاہتا ہے ان میں چند ایک یہ ہیں کہ ریکی ماسٹر بغیر کچھ

کھائے پئے کی کئی دن تک بھاش بھاش رہتے ہیں اور زندگی کے کام بہت اچھے انداز میں سرانجام دیتے ہیں اس قسم کی بات صرف اور صرف لغویات پر مبنی ہے اس کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہے۔

ریکی ایک سائنسی علم ہے جس کا اس قسم کی لغویات سے کوئی تعلق نہیں ہے ریکی جاننے والے بھی ویسے ہی انسان ہیں جیسے ایک عام انسان ہوتا ہے۔

ریکی ایک احتیاطی دوا کے طور پر استعمال ہو سکتی ہے

مشرقی طبی فلاسفی میں جسم کے صحت کیلئے احتیاطی تدابیر پر بہت زیادہ زور دیا جاتا ہے تاکہ بیمار ہونے سے بچا جائے اس سلسلے میں ریکی میں یہ زبردست صلاحیت ہے کہ وہ جسم کے طبی بچاؤ کا کام سرانجام دے سکتی ہے۔

جب ہم کسی کا علاج کر رہے ہوتے ہیں تو ہمیں اس بات کا حجز یہ ہوتا ہے کہ ہم نہ صرف بیماری کا علاج کرتے ہیں بلکہ صحت مند جسم کو مزید صحت مند اور تندرست و توانا بھی کرتے ہیں اس اعتبار سے ریکی ایک احتیاطی اور صحت مند کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے اور بہترین طریقہ علاج ہے۔

یہ ایک صحت مند کرنے کا قدرتی طریقہ کار ہے

ہمارے جسمانی اعتدال اس وقت اپنا کام کرنے میں مشکلات کا شکار ہوتے ہیں جب ہم کسی قسم کے بیکٹیریا یا وائرس کا شکار ہوتے ہیں لیکن اگر ہم دیکھیں یا محسوس کریں تو ہمارے جسم میں ہمیشہ ٹکڑیاں اور وائرس تو موجود ہوتے ہیں لیکن اچھی اور قدرتی خوراک اور طرز زندگی کی وجہ سے وہ غیر مؤثر رہتے ہیں یا جسم سے خارج ہو جاتے ہیں اسی طرح سے اگر ہم مشاہدہ کریں تو ہمارا ذہنی تناؤ اور سر درد بھی آرام کرنے اور اچھی نیند لینے کے بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

صحت کے متعلق مشرقی نقطہ نظر مغربی نقطہ نظر سے بہت وسیع ہے مشرقی میں صحت کو تصور صرف جسمانی صحت ہی نہیں بلکہ ذہنی صحت بھی ہے اور ساتھ ہی ساتھ انسان میں بہت زیادہ بے چینی، تنہا اور اچھی نیند کا نہ ہونا بھی بیماری ہے۔

HAND POSITIONS

HEAD



H1



H2



H3



H4

BODY



B1



B2



B3



B4 alt



B4



B5



B5

Legs and Feet



L1



L2



L3

BACK



BA1



BA2



BA3



BA4



BA4 alt.



BA5

بیماریوں کے علاج

ہاتھ دھو کر پانی سے علاج شروع کرتے ہیں تو جسم کے مختلف حصوں پر ہاتھ رکھتے ہیں اور یہ پانی کے مختلف مقام ہیں ذیل میں تقریباً 25 بیماریوں کی علامات بتائی گئی ہیں۔ ہاتھ دھو کر علاج کے سلسلے میں ایک مکمل گائیڈ بھی اس کتاب میں دی گئی ہے جسم میں تقریباً 60 بیماریوں کے مقامات بتائے گئے ہیں اور ان کی تفصیل بھی بتائی گئی ہے۔

ہاتھ رکھنے کی پوزیشن

پانی کے علاج کے سلسلے میں ہمیں اپنے ہاتھ جسم کے مختلف حصوں پر رکھتے

ہیں۔ اس سلسلے میں چار اہم ترین پوزیشن ہیں

1. سر اور گردن۔

2. کمر اور پیٹھ۔

3. دائیں اور بائیں۔

4. بازو اور سینہ۔

پانی کے ہاتھ رکھنے کی پوزیشن

Reiki Treatment Guide

[illegible][illegible]

Body: B1, B2, B3, B4, B5, B6

Legs and feet:

Back: BA3 and BA4

ریکی علاج برائے الرجی (Allergies)

یہ ابھی تک ایک تحقیق طلب مسئلہ ہے کہ لوگوں کو الرجی کیوں ہوتی ہے چھینکیں، ناک سے پانی آنا، سائیز، سوجن، آنکھوں میں پانی آنا یہ سب الرجی کی علامات ہیں۔

یہ تکالیف جسم کے تقریباً ہر حصے پر اثر انداز ہو سکتی ہے جس میں بعد سب سے زیادہ متاثر ہوتی ہے۔

الرجی مختلف ادویات، ڈرگز، اور دوسرے کیمیائی مادے، گھاس، گھری، سرد، خصوصاً قالین وغیرہ، پالتو جانور، ادویات اور دوسری چیزیں وغیرہ جس کے سوجھنے سے الرجی ہو جاتی ہے۔

کچھ بخارا یہ ہوتے ہیں جن کے ہونے سے آنکھیں لال، ناک چھینکیوں سے بھرے اور بہت زیادہ پانی جلد کی زیادہ تر بیماریاں کسی الرجی کا باعث ہوتی ہیں۔

اس میں سب سے زیادہ ایگزین ہے اس بیماری میں جلد خشک لال اور سخت ہو جاتی ہے اور بہت زیادہ خارش ہوتی ہے ایگزین یا کسی بہت سی وجوہات ہیں جن میں ایک تانی تاناکہ بھی ہے۔

الغرض الرجی کسی بھی چیز سے ہو سکتی ہے خصوصاً دمہ کے مریض تو سرد موسم اور گرد آلود ماحول میں بہت زیادہ مسائل کا شکار ہوتے ہیں اس سلسلے میں سب سے پہلے کسی ایجنسے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور دوا کے ساتھ ساتھ ریکی کا علاج کریں۔

ریکی علاج برائے کیل مہاسے

(Acne and Pimples)

کیل مہاسے جسمانی غدودوں میں سے بہت زیادہ مادہ خارج ہونے کی وجہ سے ہوتے ہیں عموماً یہ مادہ ہماری جلد کی سطح پر ظاہر ہوتا ہے لیکن جلد کے مردہ خلیات جمع ہو کر جلد کے چھوٹے چھوٹے سوراخوں کو بند کر دیتے ہیں۔

چھٹی طب کے مطابق جلد ہماری اندرونی صحت کا مظہر ہوتی ہے کیل مہاسے اس بات کی نشاندہی کر رہے ہوتے ہیں کہ ہمارے اندرونی نظام میں بہت زیادہ فاسد مادے جمع ہیں اور اس کی وجوہات میں ہمارے گردوں، پیچیزوں، آنتوں، الرجی بھی وجوہات ہوتی ہیں اس کے علاوہ بہت زیادہ چربی والی غذا، جذباتی اور ماحولیاتی نظام کی خرابی ہو سکتی ہے۔

بلوغت کے بعد فوری طور پر کیل مہاسے اور چروں پر دانے کا آنا ہماری اندرونی نظام کی خرابی بتاتا ہے اور اس سلسلے میں جسمانی طاقت حاصل کرنے کے لئے اسٹریٹیز ڈاک استعمال بھی کیل مہاسے کا سبب بن سکتا ہے۔

اس سلسلے میں سب سے پہلے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور ایجنسے انداز میں اپنی جلد کی صفائی کی طبی صابن (medicated soap) سے کریں اور اپنی غذا کو سادہ اور زود اثر بنائیں۔

Reiki treatment suggestion for acne

Treat locally and positions:

Head: H3,

سے ان تمام باتوں کو سمجھا سکتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for asthma

Treat positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3

Colic

اس بیماری کے متعلق مختلف تصورات ہیں اور اس کی صبح و جوہات تلاش کرنے کی کوشش کر رہی ہیں ان تصورات میں سے ایک تصوری یہ ہے کہ پیٹ کا شدید درد اور گیس کی وجہ سے کھانے کی شے سے الرجی ہوتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for colic

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B4, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4

Cerebral Palsy

اس کی تین اقسام ہیں۔

spastic سب سے عام قسم ہے اس کی سب سے اہم علامات ہلنے میں تکلیف

Reiki treatment suggestion for allergies

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B2, B3, B4, B6,

Legs and feet: L3,

Back: BA3

درد (Asthma)

درد سانس کے امراض میں سرفہرست ہے اور اس کی سب سے بڑی وجہ سانس کی نالی کا سکرٹاج سانس کی نالی کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے اور سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے بلغم کی وجہ سے اثر ٹھوب میں سوجن آ جاتی ہے۔

بلغم کی زیادتی کی وجہ سے بھی سانس کی نالی میں سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے اس کے علاوہ بہت سی دوسری چیزیں درد کے حملے کا سبب بن سکتی ہیں بہت زیادہ سخت ورزشیں، تھپا کو نوشی، نظام حمل میں انفلشن، مصنوعی کیسیائی ماوے یا فٹلے کی آلودگی یا فضائی آلودگی، چانوروں کی جسمانی آلودگی مثلاً پال وغیرہ۔

اس کے علاوہ ذہنی تناؤ بھی اس میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

بچہ چٹنی اور اچانک کوئی دکھ یا صدمہ بھی درد کے حملے کا باعث ہو سکتا ہے۔

اس کے ممکنہ تدارک کے لئے کسی اچھے ماہر امراض درد دینے سے رجوع کے ساتھ ساتھ ہلکی چٹکی ورزش تھراپی اور یوگا کریں اور اس کے ساتھ ساتھ اچھی اور تازہ غذا کھائیں اس کے علاوہ اپنی خوراک کو بھی دھیان سے مشاہدہ کریں کہ کوئی غذا آپ کے مرض میں اضافے کا باعث ہے اس کے علاوہ آپ کو معالج بھی بہت اچھے انداز

ہے اس بیماری سے جو بچے کم متاثر ہوتے ہیں اس کو بچھا گئے کہتے اور بچا سا نظر کا مسئلہ ہوتا ہے اور اس کے علاوہ اپنے شعوری حرکت کرنے میں بھی سناک کا سامنا ہوتا ہے۔
 choreoathetoid یہ ایک دوسری قسم ہے جس میں وہ عضلات جو کہ
 لا شعوری طور پر حرکت کرتے ہیں اور جو ہمیں بیٹھنے اور اٹھنے میں مدد کرتے ہیں۔
 ataxic اس قسم میں اشیاء کو سمجھنے میں مشکلات کا سامنا ہوتا ہے گہرائی اور فاصلہ
 سمجھنے میں مشکل ہوتی ہے اور ساتھ ہی ساتھ لمس یا محسوس کرنے کی صلاحیت پر بھی اثر
 ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for Cerebral Palsy (C P)

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B6

Legs and feet: L3

Back: BA1, BA4, BA5

زکام و نزلہ (Cough and Cold)

نزلہ و نفل کی بیماری زکام یا نزلہ کی بہت سی وجوہات ہیں۔ ان میں سے بہت سی
 وائرس ہیں جو یہاں سے طرف سے پھیلے ہوتے ہیں لیکن سب سے بہت سی وجوہات ہوتی
 ہے کہ وہ راوی ٹی کے نزلہ و نفل سے ہمیں نزلہ یا زکام ہو۔ دوسرا وجوہات ہوتا ہے۔
 ہمیں اس بیماری کا سامنا زیادہ تر سردیوں میں کرنا پڑتا ہے تقریباً ہر انسان اس
 بیماری کا کچھ شکار ہوتا ہے لیکن چھوٹوں کو بہت زیادہ اس کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور
 کچھ کو کافی لمبے عرصے تک بستر پر آرام کرنا پڑتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for the common cold

Treat locally and positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L3

Back: BA1, BA4

ٹوٹی ہوئی ہڈیاں (Broken Bones)

فریکچر کا مطلب ہڈی کا ٹوٹنا یا اس میں فریکچر دوم کے ہوتے ہیں ایک سادہ اور
 دوسرا مرکب۔ علامات سوجن، درد اور پٹنے یا جسم کے اس حصے کی حرکت میں تکلیف یا
 بالکل بھی نہ چل سکتا ہو۔

ضروری احتیاط

رکی سے علاج طبی علاج یعنی پلاسٹر و فیرویا آپریشن کے بعد شروع کیا جائے
 کیونکہ ٹوٹی ہوئی ہڈی آپریشن کے ذریعے ہی جوڑا جا سکتا ہے۔
 آخر تکس کا نام یعنی ہمارے ذہن میں جوڑوں کی بیماری آجاتی ہے
 ہمارے جسم کے تقریباً 100 کے قریب جوڑوں میں اس کا شکار ہو سکتے ہیں ان کی
 علامتوں میں ہلکے جوڑوں کے درد سے لکر سوجن اور بہت سی شدید قسم کی درد شامل ہے۔
 انسانی جوڑے مختلف قسم کے نشو و نما اور کارڈی لیمین کے ساتھ جڑے ہوتے ہیں
 اور اس میں ایک خاص قسم سال مادہ سینوکال ہوتا ہے جو کہ ان کے درمیان حرکات و
 سکات میں مدد دیتا ہے۔

جوزوں کے درد میں مشہور ترین آسٹیا آرتھرائٹس ہے جو کہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ نمودار ہوتی ہے اس میں کالٹیکل کڑور ہو کر شروع ہو جاتا ہے بالکل ہی شرم ہو جاتا ہے اس میں مون پا بھی اہم کردار ادا کرتا ہے اور اس قسم کے جوزوں کے درد کی اہم وجہ بنتا ہے۔
 رحمونیڈ آرتھرائٹس بھی جوزوں کے درد کی ایک قسم ہے لیکن یہ کم پائی جاتی ہے یہ بیماری 40 سے 60 سال کی عمروں کے درمیان شروع ہوتی ہے لیکن آٹھ لوگوں اس سلسلے میں مختلف ورٹیس اور ایسی چیزیں شروع کی جاتی ہیں جس سے یہ سب ٹھیک ہو جائے۔

Reiki treatment suggestion for broken bones

Treat locally and positions:

Head: 111, 113

Body:

Legs and feet: 1,3

Back: BA4 and BA5

درد سے بھرپور چیخ

(Painful mensuration)

فحش زبان میں عورتوں میں ہونے والی ماہواری کی تکلیف میں جسمانی دھکن اور درد کا نام ہے اس کی دو اقسام ہیں۔

ابتدائی اور ثانوی

ابتدائی میں ہی جسم کے سخت جسمانی کام یا چوٹ کی وجہ سے تولیدی نظام میں خرابی ہوتی ہے۔

لیکن ثانوی میں یہ بات مشاہدے میں آتی ہے کہ اس کی وجہ عورتوں کے تولیدی نظام میں کسی قسم کی مستقل خرابی ہوتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for menstrual pains

Treat positions:

Head: 112, 113,

Body: B1, B4, B5, B6

Legs and feet: 1,2, 1,3

Back: BA3, BA4

ذیابیطس (Diabetes)

ذیابیطس ہونے کی صورت میں ہمارا جسم یا انسولین کی مقدار یا بڑھ جاتی ہے یا ہلکم ہو جاتی ہے یا پھر اس کو بہت انداز سے ہم استعمال نہیں کر سکتے اس نتیجہ سے ہمارے جسم میں شوگر کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو کہ ہمیں دوسری کئی بیماریوں کا شکار کرتی ہے جن میں دل کے امراض، گردے کی تکلیف، نظر کی کمزوری اور اس کے علاوہ بہت سی دیگر بیماریاں پیدا ہوتی ہیں

Reiki treatment suggestion for diabetes (same as pancreas)

Treat positions:

Head: 112, 113,

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: 1,3

Back: BA3, BA4

ڈپریشن (Depression)

ڈپریشن یا ڈیپریویشن ایک عام ذہنی بیماری ہے جو کہ مختلف لوگوں میں مختلف سطح پر وقوع پذیر ہوتی ہے (اس کے متعلق عموماً یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ غصہ کو دبانے کی وجہ سے ہوتی ہے)۔

ڈپریشن کا ریکی علاج جو ہم یہاں بتا رہے ہیں وہ صرف ہلکے یا درمیانے قسم کے ڈپریشن میں فائدہ مند ہے جس کی علامتیں موڈ کا خراب ہونا، ذہنی محنت، بے خوابی، چڑچڑاہٹ اور ذہنی یکسوئی کا نہ ہونا ہے۔

اور سخت قسم کے ڈپریشن کی علامتوں میں موڈ کا بہت زیادہ خراب ہونا، بہت ہی نکلے انداز میں بات کرنا یا بہت اونچی آواز میں بات کرنا یا دوست کا بہت زیادہ خراب ہونا، بہت زیادہ فینڈ کا آگیا یا بالکل ختم ہو جانا۔ بات بات پر رونے آنا، وزن کا بہت زیادہ بڑھ جانا یا کم ہو جانا اپنے آپ کو بے حلیف سمجھنا، احساسِ گناہ، خودکشی کا سوچنا اور تفریحی سرگرمیوں سے اشتباہ برتاؤ وغیرہ وغیرہ شامل ہے اس قسم کا ڈپریشن صرف اور صرف ایک مستند اور قابلِ ماہر نفسیات کے کے علاج سے ہی ٹھیک ہو سکتا ہے ریکی اس میں مدد ضرور کر سکتی ہے لیکن مکمل علاج ماہر نفسیات کی نگرانی میں ہی ممکن ہے۔

Reiki treatment suggestion for depression

Treat positions:

Head: H11, H12, H13, H14

Body: B1, B3, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA2

ایگزیمیا (Eczema)

ایگزیمیا ایک جلد کی بیماری ہے جو کہ کسی چیز سے الرجی کی وجہ سے ہوتی ہے اس سے جلد کے اس حصے میں شدید خارش ہوتی ہے ایگزیمیا زیادہ تر بچوں اور نوجوانوں کو ہوتا ہے ماہرین اس کا تعلق دوسرے بھی جوڑتے ہیں۔

Reiki treatment suggestion for eczema

Treat locally and positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA2, BA3

خوف (Fear)

زندگی میں ہر شخص کو کبھی نہ کبھی خوف کا سامنا ہوتا ہے اور اس کا ظہور بے چینی، گھبراہٹ اور مختلف حالات میں خوف کا شکار ہونے سے ہوتا ہے ہم کو یہ معلوم ہوتا چاہیے کہ خوف کیا ہے۔

خوف کی تعریف کیا ہے؟

ایک جذباتی کیفیت جس میں ضرورت سے زیادہ کسی خطرے کے احساس کا ہونا یا ایسا لگنا کہ کچھ ہونے والا ہے۔

Reiki treatment suggestion for fear

سے وقوع پذیر ہوتی ہے مگر اس وقت ہوتی ہے جب دماغی کرنٹ کا بہاؤ عام بہاؤ کے زیادہ ہو جاتا ہے اور ایسا بار بار ہوتا ہے زیادہ تر مریگی کی وجوہات نہ معلوم ہے۔

Reiki treatment suggestion for epilepsy

Treat the whole body with emphasis on these positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B4, B5,

Legs and feet: L3

Back: BA4, BA5

پیشاب یا مثانہ کے مسائل

(Bladder Problems)

پیشاب کا بار بار آنا یا غیر ارادی پیشاب کا نکل جانا بہت سے مسائل کو جنم دیتا ہے اگرچہ یہ سمجھا جاتا ہے کہ زیادہ تر مسائل زیادہ عمر کی وجہ سے ہوتے ہیں۔

اس مسئلے کی بہت سی وجوہات ہیں۔

خواتین میں دوران زندگی یا سن یا اس کے بعد یا پیشاب کے نچلے حصے کے عضلات کا کمزور ہونا ہے۔

مردوں میں پروسٹیٹ گینڈ کی سرجری یا کمزوری یا ریڑھ کی ہڈی کی چوٹ یا زیادتی اور یا دیاں جو کہ خوابی کمزور یا دواؤں کیلئے استعمال ہوتی ہوں۔

Reiki treatment suggestion for bladder and

Treat the whole body with emphasis on positions:

Head: H2, H4

Body: B1, B3, B4, B6

Legs and feet: L2

Back: BA4

عضلات کا درد (Muscles Pain)

اس بیماری کی اہم ترین علامتوں میں سے ٹھنک نیند کا ٹھیک بلرینے سے نہ آنا صبح کی جسمانی دھن اس کی وجوہات کا علم نہیں ہے اس کی دوسری علامات میں پیٹ خراب ہونا سرد جسم کا سن ہو جانا وغیرہ ہیں

جیسا کہ اوپر بتایا کہ صبح کو علم نہیں ہے لیکن تیس اس ہے کہ نیند کا اچھا نہ ہونا یا جسمانی عضلات کی ٹھنک کا دور نہ ہونا ہے۔

Reiki treatment suggestion for muscles pain

Treat the whole body:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B1, B2, B3, B4, B5, B6

Legs and feet: L1, L2, L3

Back: BA1, BA2, BA3, BA4, BA5

مرگی (Epilepsy)

مرگی ایک طبی حالت کا نام ہے جو کہ کسی اچانک دماغی نورولوجیکل تبدیلی کی وجہ

سے زیادہ حدت محسوس ہونا شامل ہے۔

Reiki treatment suggestion for gout

Treat the whole body with emphasis on these positions:

Head: H1, H2

Body: B1, B5, B6

Legs and feet: L2

Back: BA3, BA4

پتہ کے مسائل

(Bile Problems)

پتہ کا سب سے اہم کام پاگل کو اپنے پاس جمع کرنا ہوتا ہے اور جب نظام انتظام کو اس کی ضرورت ہو تو اس کو فراہم ہوتی ہے پتہ میں جمع ہونے والے پاگل میں چند اجزاء ایسے ہوتے ہیں جنکی وجہ سے پتہ کے مسائل یا پتھری پیدا ہوتی ہے اور صورت حال اس وقت مشکل کا شکار ہو جاتی ہے جب نظام انتظام کو پالنا کرنے والی ٹالی میں رد کا دت پیدا ہوتی ہے۔

Reiki treatment suggestion for Gall bladder problems

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B3, B4, B5, B6

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4

incontinence

Treat positions:

Head: H1, H3,

Body: B5, B6

Legs and feet: L1, L3

Back: BA3, BA4

سر کا درد یا دردِ شقیقہ (Migraine)

دردِ شقیقہ سے مراد سر میں ہونے والے مختلف درد ہیں اس کی مختلف وجوہات بیان کی جاتی ہیں جو کہ یہ ہیں جھکن، ہارمونز کی تبدیلی، تناؤ و خوراک میں ضرورت سے زیادہ چربی والی چیزیں کھانا وغیرہ لیکن کچھ لوگوں میں اس کے اثرات بالکل بھی نہیں ہوتے اور درد ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for headache (see also migraine)

Treat locally and positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B6

Legs and feet: L1, L2, L3

Back: BA1

گھٹیا (Gout)

گھٹیا جوڑوں کی ایک بیماری ہے جس کی وجہ پورک ایسڈ کی زیادتی ہے اس بیماری میں جوڑوں میں بہت زیادہ درد محسوس ہوتا ہے جوڑوں کی سوجن اور ضرورت

علامات:..... بے ہوشی، نبض کا ہلکا چلنا

Reiki treatment suggestion for hypotension

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body:

Legs and feet: L3

Back: BA2, BA3, BA4, BA5

جسمانی مدافعتی نظام

(Immune System)

ہمارے جسمانی نظام میں بہت اچھا ایک قدرتی مدافعتی نظام موجود ہوتا ہے جو کہ ہمیں روزمرہ کے معمولات میں ہزاروں لاکھوں جراثیم سے قدرتی طور پر محفوظ رکھتا ہے یہ ایسا ہی جسم طرح کئی لوگ موسم کی معمولی تبدیلی سے بیمار ہو جاتے ہیں اور کئی بالکل صحت مندر ہتے ہیں ان دونوں میں مضبوط اور طاقتور مدافعتی نظام کا دخل ہوتا ہے۔

مدافعتی نظام ہمیں تین طریقوں سے محفوظ کرتا ہے۔

..... یہ سیکشیر یا اور دائرس اور ہمارے جسم کے دوران ایک دیواری بنا کر ہماری حفاظت کرتا ہے۔

..... اگر کوئی جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو بھی جائے تو اس کے اثر انداز ہونے سے پہلے ہی اس کو دھوڑ کر ختم کر دیتا ہے۔

..... اس کے علاوہ بھی بہت سے کام سر انجام دیتا ہے ہمارا مدافعتی نظام

ہائی بلڈ پریشر

(High Blood Pressure)

بلڈ پریشر یا خون کا دباؤ کا مطلب خون کا بہاؤ ہے جو کہ انسانی شریانوں میں ایک خاص رفتار سے بہتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کا مطلب خون کا معیاری رفتار سے زیادہ رفتار میں گردش کرنا۔ اس کی وجہ شریانوں کا تنگ ہونا یا سکڑنا ہوتا ہے جس کی وجہ سے دل پر دباؤ میں اضافہ ہوتا ہے اس بیماری کی وجہ بننے والی وجوہات یہ ہیں موٹاپا، ذیابیطس، آرام پسندی، نسل اثرات وغیرہ وغیرہ۔

Reiki treatment suggestion for hypertension

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: L3

Back:

لو بلڈ پریشر

(Low Blood Pressure)

لو بلڈ پریشر جسمانی کمزوری، دل کی بیماری، پانی کی کمی یا کسی باہر کی تکلیف کی وجہ سے ہوتا ہے کبھی کبھی اچانک پیشے پیشے کمزور ہونے سے بھی ہو جاتا ہے۔

مندرجہ ذیل اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے۔

— تھائی مس —

— پتہ —

— لہف سٹم —

— یون مہرو —

— سفید خون کے ذرات —

— انشئی بوڈیز —

— ہارمونز —

Reiki treatment suggestion for
problems with the immune system
Treat the whole body with emphasis on
positions:

Head: H2, H3, H4

Body: B1, B4, B5,

Legs and feet:

Back: BA3, BA5

بے خوابی (Insomnia)

نیند ایک قدرتی جسمانی عمل ہے جس میں ہم تقریباً بے سداہ اور تقریباً بے ہوش ہو جاتے ہیں نیند ہمیں پرسکون اور آرام پہنچاتی ہے ہمارے اعصابی نظام اور جسم کو پرسکون اور راحت پہنچاتی ہے۔

نیند کا ہماری زندگی میں بہت اہم کردار ہے ایک عام بالغ انسان کو چھ سے آٹھ

گھنٹے کی نیند کافی ہے اور چھوٹے بچوں کو 10 گھنٹے سے 14 کی نیند کافی ہے ویسے یہ سب انسانی ضرورت کے مطابق ہوتی ہے۔

نیند میں مسلسل خرابی اور کمی کی وجہ سے چند مسائل جنم لیتے ہیں اور ہم بے خوابی کا شکار ہو کر دیگر مسائل کا سامنا کرتے ہیں جب ہم مسلسل نیند کی کمی کا شکار ہوں تو ہمیں اپنی عادتوں میں تبدیلی لانی چاہیے اپنا طرز زندگی بدلنا چاہیے۔

Reiki treatment suggestion for insomnia

Treat positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B4,

Legs and feet: L3

Back: BA1

پھیپھڑوں کے مسائل

(Lungs Problems)

انسانی جسم کا اہم ترین عضو جو ہماری پھیپھڑوں کے پیچھے ہوتا ہے اس کا کام ہمیں متواتر آکسیجن کی فراہمی ہے یہ ہی وہ عضو ہے جہاں آکسیجن جذب اور ہمارے قاسد مادے کا رہن ڈالنی آکسیجن کی صورت میں باہر جاتے ہیں۔

چھٹی طبق میں چھٹی پھیپھڑوں سے حاصل کی جاتی ہے ہمیں سانس لینے کے لئے سوچنا نہیں پڑتا بلکہ خود کار نظام کے تحت ہم سانس لینے رہتے ہیں بہت سی باتیں ہمارے پھیپھڑوں پر اثر انداز ہوتی ہیں جن کو ہم دھوئیں میں تقسیم کر سکتے ہیں۔

حائضہ ریش کو ہم ہونے میں مدد دیتا ہے اس کے علاوہ انسولین اور گلائیکو جن بھی تھارے خون میں شامل ہوتی ہے جو کہ ہمارے مینا بولگڈیٹ میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for pancreas

Treat positions:

Head: H2, H3,

Body: B1, B3, B4, B5,

Legs and feet: L3

Back: BA3, BA4,

PMS

اس کو ہم اس طرح سمجھ سکتے ہیں کہ عورتوں میں ہر ماہ ہونے والی جذباتی طبعی نفسیاتی اور موڈ کی خرابی ان کے جنس سے پہلے ہوتی ہے اس کو انگریزی زبان میں Premenstrual Syndrome اس بیماری یا کیفیت میں موڈ کا خراب ہونا پیش روٹا حساسیت یا موڈ کا تبدیل ہونا کبھی کبھی بہت زیادہ خصلت اس میں شامل ہے۔ طبعی علائقوں میں بہت زیادہ صحت، سینے میں دھکن یا اکڑن، سیکل مہا سے اور بھوک کا تبدیل ہونا وغیرہ شامل ہے۔

Reiki treatment suggestion for PMS

Treat positions:

Head: H2, H3, H4

Body: B1, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA4

۱۔ وہ جو ہمارے سانس کے نظام میں مسئلہ پیدا کرتی ہے۔
۲۔ دوسرے وہ جو ہماری آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کے تبادلے کی صلاحیت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

سانس کے نظام کے مسائل

..... دوسرے روکا نہیں۔

..... گیہوں کے تبادلے یا روکاٹ بننے والے عناصر۔

..... پھیپھڑوں میں پانی بھر جانا۔

..... دھواں کا اندر جانا یعنی کاربن مونو آکسائیڈ کا اندر جانا۔

Reiki treatment suggestion for lungs problems

Treat positions:

Head: H1, H3, H4

Body: B2, B3, B4

Legs and feet: L2, L3

Back: BA2, BA4

لبہ کے مسائل

(Problems of Pancre)

لبہ ایک بہت بڑا عضو ہے جو کہ پیٹ کے پچھلے حصے میں ہوتا ہے لبہ ایک ایسا مادہ ہمارے نظام انہضام کو دیتا ہے جو کہ دوران انہضام ہماری جہلی پر دشمن اور کاربو

سے بڑی نرو ہے اور یہ کمر کے نچلے حصے سے شروع ہو کر گولہوں سے ہوتی ہوئی جسم کے نچلے حصے تک جاتی ہے۔

شیائیکا کی تکلیف میں اس نرو میں شدید قسم کی درد یا دکن ہوتی ہے چلنے بھرنے میں کافی دشواری کا سامنا ہوتا ہے اور کولے کولے انگلیں میں کافی بیماری پن محسوس ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for sciatica

Treat locally and positions:

Head:

Body: B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA5

سائی نس (Sinusitis)

Reiki treatment suggestion for sinusitis

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B1, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA4

ٹنٹیس (Tinnitus)

کان کی بیماری ہے جسم میں کان میں گھنٹی بجنے کی آواز آتی ہے اور یہ ایک معمولی بیماری ہے لیکن کبھی کبھی بہت زیادہ مسئلہ پیدا کرتی ہے۔

پروستٹیٹ کے مسائل

(Prostrate Problems)

پروستٹیٹ کے مسائل کا تھکار 50 سال سے زائد کے مردوں میں ہوتے ہیں یہ ایک اخروٹ کے سائز کا غدود مثانے کے نیچے واقع ہوتے ہیں پروستٹیٹ انسانی زندگی میں اہم کام سرانجام دیتا ہے عام طور پر اس کی علامتیں 50 سال کی عمر کے بعد نمایاں ہوتی ہیں اس کے سب سے بڑا مسئلہ اس کے سائز کا بڑھنا ہے جس کی وجہ سے یہ پیشاب کے اخراج میں روکاوٹ بنتا ہے جو کافی تکلیف دہ ہوتا ہے اور باقاعدگی سے دوا کھائی جائے تو اس کی تکلیف کم ہو جاتی ہے لیکن اگر تکلیف پھر بھی ختم نہ ہو تو اس کا اصل سر جری ہوتا ہے لیکن اب اچھی دواؤں بازار میں دستیاب ہیں۔ جس کے باقاعدگی کے کھانے سے افادہ ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for prostate problems

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B5, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3, BA4

شیائیکا (Sciatica)

شیائیکا کا درد شیائیکا نرو کے دبے کی وجہ سے ہوتا ہے اس کا درد کمر کے نچلے حصے سے شروع ہو کر گولہوں سے ہوتا ہوا نیچے ٹانگہ میں سفر کرتا ہے شیائیکا نرو جسم کی سب

Reiki treatment suggestion for
tinnitus

Treat positions:

Head: H1, H2, H3, H4

Body: B1

Legs and feet: L2, L3

Back: BA5

تھائی رائیڈ (Thyroid)

ہمارے جسمانی نظام میں تھائی رائیڈ ایک اہم غدود ہے اور یہ وہاں سے پیدا کرتا ہے جو کہ ہمارے جسمانی نظام کے جینا بولک ریٹ کو متوازن کرتا ہے۔

تھائی رائیڈ گینڈ ایک مادہ جو کہ آئوڈین کی مدد سے پیدا کرتا ہے یہ مادہ ہمارے تمام غلیات کے لئے ضروری ہے ان کی بدصورتی اور نشوونما کے لئے یہ ہمارے جسم کے جینا بولک ریٹ کو نہ صرف مانیٹر کرتا ہے بلکہ اس کی مدد بھی کرتا ہے اس کے اہم ترین کاموں میں دل کی دھڑکن، بلڈ پریشر، جسمانی درجہ حرارت اور ہماری غذا کو ہماری توانائی میں بدلنے کے درجہ کو کنٹرول کرتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for
thyroid problems

Treat locally and positions:

Head: H1, H2, H3,

Body: B1, B3, B4, B6

Legs and feet:

Back:

دوران حیض محسوس ہونے والی اکڑن (Cramp)

دوران ماہواری محسوس ہونے والی اکڑن کی تکلیف زیادہ تر پیٹ کے نچلے حصے یا اس کے آس پاس محسوس ہوتی ہے یہ تقریباً ماہواری یا حیض سے پہلے ہونی والی علامات کی تکلیف جیسے ہی ہوتی ہے۔

اس مسئلے میں یہ کہہ جاتا ہے کہ PMS اور Cramp دونوں کے ہی تجربات سے عورتیں گزرتی ہیں اور دونوں قسم کی تکلیف کا زیادہ تر خواتین خواتین کو سامنا ہوتا ہے۔ دوران حیض اکڑن معمولی تکلیف سے لے کر بہت زیادہ درد تک ہو سکتی ہے۔ معمولی اکڑن ایک درد کی مانند ہوتی ہے اور تھوڑی دیر کے لئے ہوتی ہے جبکہ تکلیف زیادہ ہونے کی صورت میں بہت زیادہ بیماریاں پیٹ کے نچلے حصے میں محسوس ہوتا ہے جو درد مزہ زندگی کے معمولات پر اثر انداز ہوتا ہے۔

Reiki treatment suggestion for menstrual pains

Treat positions:

Head: H12, H13,

Body: B1, B4, B5, B6

Legs and feet: L2, L3

Back: BA3, BA4

گردے کی تکلیف (Kidney Problems)

گردوں کی کئی بیماریاں ہیں جن میں کیٹرس، پتھری اور گردوں کا نفل ہو جاتا شامل ہے۔ صحت مند گردے ہمارے خون کو صاف کرتے ہیں اور ہمارے جسم کے فاسد

ریکی جانداروں پر

ریکی کا استعمال نہ صرف انسانوں پر بہت مفید ہے بلکہ دوسرے جانداروں، چرند، پرند، پودے اور جانوروں پر بھی بہت مفید ہے اور ان کے بہت اچھے اثرات ہوتے ہیں۔ مغرب میں لوگ اپنے پالتو جانوروں کو بیماری میں ریکی دیتے ہیں۔ میرا پنا ذاتی مشاہدہ ہے کہ میں اپنے پودوں کو ریکی دیتا ہوں، جس کے بعد بہت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اکثر ان کی نشوونما میں اضافہ دیکھنے میں آتا ہے۔

ریکی ادویات پر

ریکی ایک شفا بخش عمل ہے اور جب کسی بیمار شخص کو ریکی دی جاتی ہے تو اس کی بیماری میں کافی حد تک افاقہ ہوتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ اگر وہ ادویات کو بھی ریکی دے تو اس کی تاثیر میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے، اچھے اثرات مرتب ہوتی ہیں۔

مادوں کو دہرا کرتے ہیں ہمارے گردے صحت کے لئے بہت ضروری ہیں اگر کسی کے گردے کام کرنا چھوڑ دیں تو اس سے خون کے دباؤ میں اضافہ ہو جاتا ہے بھوک کم ہو جاتی ہے خون میں لال ذرات بننا کم ہو جاتے ہیں اس سے صحت کے آثار نمایاں ہوتے ہیں جب ایسا ہو تو فوراً پر کسی ماہر معالج سے رجوع کریں۔

Kidney problems treatment suggestion for Reiki
treatment suggestion for
kidney problems

Treat positions:

Head: H1, H2, H3

Body: B6

Legs and feet: L1, L3

Back: BA3, BA4

عام بیماری کا ریکی سے علاج

عام جسمانی بیماریوں ریکی سے علاج کا طریقہ کار یہ ہے کہ ہم پورے جسم کے مختلف حصوں پر ریکی دیں عموماً اس طرح سے صحت کافی بہتر ہو جاتی ہے اس کا طریقہ کار یہ ہے کہ جسمانی پیکرا زیا تو اتائی کے مراکز پر ریکی دی جائے تو ان پیکرا کے متوازن ہونے اس سے متعلقہ بیماریوں بھی ٹھیک ہو جاتی ہیں۔

حرف آخر

علم رکھی کلیمبر سی سائنس میں شمار ہوتی ہے۔ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد اپنے طور پر کوئی مشق شروع نہ کرو جیسے گا کیونکہ جب تک آپ رکھی سے ہم آہنگ نہ ہو جائیں اس وقت تک اس کی مشق شروع نہ کریں اور جو لوگ میلرز یا ماسٹرز ہیں ان سے گزارش ہے کہ وہ بیماریوں کی دی گئی گائیڈ سے مدد حاصل کریں جو کہ بہت مفید ثابت ہوگی۔

میں اپنے ان دوستوں اور ساتھیوں سے جو کہ علم یوگا یا رکھی کا علم جانتے ہیں اور باقاعدہ اس کو بطور پیشہ اپنایا ہے ایک گزارش کروں گا کہ خود سے کوئی بیماری تشخیص نہ کریں یعنی ڈاکٹر بننے کی کوشش نہ کریں، تاہم قلمک مریض کسی مستند ڈاکٹر سے اپنی بیماری کی تشخیص نہ کروالے یا اپنی پریکٹس کسی ڈاکٹر کے ساتھ کریں تاکہ آپ اپنے مریض کچھ درست علاج کر سکیں۔

انیس احمد



yoga_js_life@hotmail.com

یوگا اور رکی ما سٹر انیس احمد
کی دیکھ کر

☆ **پتھر کی ہے**

☆ **حجرہ**

☆ **گہرے**

☆ **چٹانوں کی**

☆ **پتھر**

☆ **پتھر کی**

☆ **پتھر کی**

کان نمبر 12 سہارک گل، شہرہ، لاہور۔ موبائل: 2770057

Call : 0523-322572, E-mail : nadimkhan@hotmail.com